

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бусленко П. Е., Малышев Р. А.

Северный (Арктический) Федеральный университет «С(А)ФУ», Архангельск, e-mail: polinabuslenko@gmail.com, romamal@mail.ru.

Аннотация

В данной статье мною рассмотрены психологические особенности здорового и активного образа жизни человека в современных реалиях. Рассмотрены понятие и разновидности здоровья, его физические, психические и нравственные особенности, в чем заключается суть здорового образа жизни. Путем обращения к научным источникам я выделила ряд требований, которым должен следовать каждый человек для поддержания своего здоровья, в них входят: физическая активность, поддержание распорядка и режима дня, избавление от вредных привычек, правильное, сбалансированное питание, режим сна, правильное распределение времени на отдых и труд, а также создание таких условий, при которых труд и отдых будут максимально отвечать за поддержание здоровья человека и пр. А также были сделаны выводы о том, что в современном мире, когда во многом человека и его действия начинают заменять технологии, тем самым снижая его двигательную активность, как никогда очень важно уделять внимание своему здоровью, вести здоровый и активный образ жизни, избавляться от вредных привычек, соблюдать режим питания, сна и отдыха, а также правильно организовывать свою трудовую деятельность, и время отдыха.

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровый образ жизни, психологические особенности, здоровье, психическое здоровье, питание

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF A HEALTHY LIFESTYLE

Buslenko P.E., Malishev R.A.

¹Northen (Arctic) Federal University (NArFU), Arkhangelsk, e-mail: polinabuslenko@gmail.com, romamal@mail.ru.

Аннотация на английском языке

In this article, I have considered the psychological features of a healthy and active lifestyle of a person in modern realities. The concept and varieties of health, its physical, mental, and moral features are considered, what is the essence of a healthy lifestyle. By referring to scientific sources, I have identified several requirements that every person should follow to maintain their health, they include physical activity, maintaining a daily routine and regime, getting rid of bad habits, proper, balanced nutrition, sleep patterns, proper allocation of time for rest and work, as well as creating conditions under which work and rest will be maximally responsible for maintaining human health, etc. And it was also concluded that in the modern world, when technology is beginning to replace a person and his actions in many ways, thereby reducing his motor activity, it is more important than ever to pay attention to your health, lead a healthy and active lifestyle, get rid of bad habits, observe a diet, sleep, and rest, as well as properly organize your work and rest time.

Keywords: healthy lifestyle, psychological characteristics, health, mental health, nutrition.

Для начала нам необходимо рассмотреть такие понятия как здоровье и здоровый образ жизни.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к самоутверждению, к познанию окружающего мира и счастью человека. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Существует 3 вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное). С ними мы сейчас познакомимся поближе.

Физическое здоровье — это состояние организма человека, которое характеризуется возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок. А именно:

- нормальное функционирование всех органов и систем человека в целом, обеспечивающих жизнедеятельность организма;
- гармоничная конституция и антропометрические данные (соответствие ростовых и весовых размеров, индивидуальные конституционные особенности, осанка, идеальные параметры обхватов шеи, бицепсов, предплечий, груди, талии, бедер и др.);
- физический статус, данные физического развития человека (силы кисти, бицепсов, трицепсов, ног, выносливость, ловкость, физическая подготовленность, сила, готовность к работе в экстремальных условиях, устойчивость к физическим нагрузкам);
- нормальный аппетит;
- здоровые зубы;
- здоровая кожа;
- отсутствие нарушений сна;
- отсутствие простудных и хронических заболеваний;
- отсутствие ощущения усталости и общей слабости;
- качество и состояние нашего тела целиком и всех его составляющих: органов, систем, тканей, клеток, молекул.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам,

продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. Это важная и неотъемлемая составная часть здоровья человека. Обусловлено это тем, что организм человека в значительной степени находится под контролем нервной системы, в нем все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, именно поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а их состояние в свою очередь, сказывается на психике.

Психическое здоровье характеризуется отсутствием психических или психосоматических заболеваний, нормальным возрастным развитием психики и благоприятным функциональным состоянием. Также психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием волевых качеств, степенью эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти.

Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, мотивов и установок поведения индивида в обществе. Этот вид здоровья определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются:

- сознательное отношение к труду
- овладение сокровищами культуры
- активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Он создает условия для нормального течения физиологических и психических процессов, и тем самым снижает вероятность различных заболеваний, а также увеличивает продолжительность жизни человека.

В современном мире, когда произошла научно-техническая и промышленная революция, почти все за человека делают машины и тем самым лишают его двигательной активности. Спорт и физическая культура составляют основную часть физической активности индивида. На это у людей не всегда есть возможность, время, энергия, желание и пр. Отсюда и появляется плохое самочувствие, вялость, болезни, ожирение и другие недуги.

ЗОЖ можно охарактеризовать как активную деятельность людей, которая в первую очередь направлена на поддержание и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

1. распорядок дня;
2. рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание;
3. дыхание;
4. режим сна;
5. искоренение вредных привычек;
6. оптимальный двигательный режим;
7. плодотворный труд;
8. личную гигиену;
9. массаж;
10. закаливание и пр.

Также следует помнить из вышесказанного, что к здоровому образу стоит относить и морально-нравственные устои, которые формируют наше сознание. Большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы.

Одним из ключевых аспектов здорового образа жизни является правильное питание. Оно следует двум основным законам:

I. Закон равновесия принятия пищи. Организму нужно тратить ровно столько же энергии, сколько он получает, ведь чрезмерное потребление пищи может привести к таким серьезным заболеваниям, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, диабет.

II. Закон разнообразия питания. Это подразумевает сбалансированное потребление продуктов, содержащих большое количество жира, белка и углеводов.

Также, если рассматривать здоровый образ жизни глубже, то можно заметить, что в нем существует некий свод правил, придерживаться которых должен каждый человек:

1. Потребляйте пищу непосредственно при ощущении чувства голода;
2. Последний прием пищи должен быть минимум за 2 часа до сна;
3. Перерыв между приемом пищи до/после серьезных физических нагрузок должен составлять не менее 1–2 часов;
4. Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение и др.).

Особое внимание при соблюдении здорового образа жизни следует уделять двигательному режиму, основой которого является регулярное выполнение физических упражнений и поиск своего оптимального уровня.

Таким образом, целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических составляющих организма. Гармония психофизических сил организма увеличивает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Также важное место в режиме здорового образа жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Таким образом развиваются условные рефлексы. Человек, который обедает в строго определенное время, хорошо знает, что в это время у него есть аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед задерживается. Нарушение режима дня разрушает сформировавшиеся условные рефлексы. Говоря о повседневной жизни, не имеется в виду строгие расписания с поминутным бюджетом времени для каждого случая на каждый день. Не нужно доводить режим до карикатуры с излишней педантичностью. Однако сам распорядок — это своего рода стержень, на котором строится поведение человека как в будни, так и в выходной день.

Рациональный режим труда и отдыха также является необходимым элементом здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, помогает укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Обязательным условием сохранения здоровья в процессе трудовой деятельности является чередование периодов работы и отдыха. Отдых после работы не означает состояния полного покоя. Только при большой усталости можно говорить о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека, то есть контрастный принцип построения отдыха. Физически работающие люди нуждаются в отдыхе, который не связан с дополнительными физическими нагрузками, а работники умственного труда нуждаются в некотором физическом труде в часы досуга. Такое чередование физических и умственных нагрузок благотворно сказывается на здоровье. Человек, который много времени проводит в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Жителям города рекомендуется отдыхать на свежем воздухе во время прогулок по городу и за городом, в парках, на стадионах, пешеходных тропах, работая на огородах и пр.

Как итог хочется сказать, что в современном мире, когда во многом человека и его действия начинают заменять технологии, тем самым снижая его двигательную активность, как никогда очень важно уделять внимание своему здоровью, вести здоровый

и активный образ жизни, избавляться от вредных привычек, соблюдать режим питания, сна и отдыха, а также правильно организовывать свою трудовую деятельность, и время отдыха.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Петраш М. Д., Муртазина И. Р. «Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 152–165.
2. История физической культуры: Учеб. для пед. ин-тов // Под общ. ред. Столбова В.В.- М. Просвещение, 1989. -288 с.
3. Радионов А.В. Психология спорта высших достижений. – М, 1979 г.
4. <https://urok.1sept.ru/articles/628392>
5. <http://novaum.ru/public/p439>
6. <https://www.dzhmao.ru/info/articles/psikhicheskoe-zdorove>
7. <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>