

*Воронов Николай Андреевич
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны
Россия, г. Ярославль
e-mail: n.voronov@uniyar.ac.ru*

*Козниенко Игорь Васильевич
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны
Россия, г. Ярославль*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: Работа посвящена вопросу здорового образа жизни, как гражданских лиц, так и военнослужащих и ставит целью раскрыть, что из себя представляет данная «культура», какие меры принимаются в ходе её проведения и из чего она состоит. Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавит бодрости всей семье.

Ключевые слова: военнослужащие, здоровый, образ, жизни, физиология, помощь, здоровье.

*Voronov Nikolay Andreevich
Senior lecturer of the Department of Physical Training
Yaroslavl Higher Military School of Air Defense
Russia, Yaroslavl*

*Koznienko Igor Vasilyevich
Senior lecturer of the Department of Physical Training
Yaroslavl Higher Military School of Air Defense
Russia, Yaroslavl*

THE IMPACT OF PHYSICAL TRAINING ON THE HEALTHY LIFESTYLE OF PRE-CONSCRIPTION YOUTH

Abstract: The work is devoted to the issue of a healthy lifestyle for both civilians and military personnel and aims to reveal what this "culture" is, what measures are taken during its implementation and what it consists of. A healthy lifestyle includes many different components that affect all spheres of human life. Their observance will help to improve health and add cheerfulness to the whole family.

Key words: military personnel, healthy, lifestyle, physiology, help, health.

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

И это далеко не весь перечень положительных результатов, которые достигаются, если соблюдать правила здорового образа жизни. Ещё ни один человек, продержавшийся на такой системе более 1-2 месяцев, не пожалел о когда-то принятом решении и своём знакомстве с ЗОЖ [1].

Составляющие ЗОЖ

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- отказ от вредных привычек;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Важно! Помните, смена стиля жизни – всегда большой стресс для организма. Для избегания негативных последствий для здоровья и эмоционального состояния вводите правила здорового образа жизни в свою семью постепенно. Например, сначала сократите порции вредных продуктов и придумайте им полезную и вкусную альтернативу. Затем постепенно откажитесь от всего вредного в рационе и больше никогда к такой еде не возвращайтесь. Вы увидите, что уже спустя месяц, что ваша семья и здоровый образ жизни подружатся, а не так давно казавшийся аппетитным кремовый торт в кондитерской уже не вызывает интереса. А привычный кофе в пакетиках не сравнится по вкусу и аромату со свежеприготовленным напитком из турки или кофе-машины.

Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь невозможны [2]. Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых обусловлены как раз недостатком физической активности. Сбалансированное питание и физическая активность – основные компоненты здорового образа жизни.

А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение рабочего дня отвлекаться от работы и прохаживаться.

А после работы и полноценного ужина прекрасно совершить пешую прогулку на свежем воздухе. Вечером можно также посвятить 15-20 минут йоге, пилатесу или любому другому спокойному виду спорта. Также хорошо влияют на здоровье занятия в спортзале с тренером 2-3 раза в неделю, посещение танцев, плавание в бассейне. Если вы любите активный отдых, то вам точно понравятся велопогулки, катание на роликах, коньках, езда на лошади, пробежки. Выбирайте любые направления спорта и наслаждайтесь самими занятиями и полученными на них результатами.

Важно! Если вы не знаете, с чего начать здоровый образ жизни, то пересмотрите в первую очередь своё питание и двигательную активность. Именно эти составляющие принесут первые весомые плоды по оздоровлению и улучшению самочувствия.

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Также помните, что огромное значение имеет обстановка для сна. Желательно проводить ночной отдых в темноте и в тишине. Допускается лишь небольшой ночник и приятный звуки, которые не отвлекают: спокойная

инструментальная музыка, морской прибой и пение птиц, шум дождя и прочие. Только в такой обстановке возможен полноценный отдых и правильная выработка гормонов. Также значение имеет удобство кровати. Правильно выбранная подушка и ортопедический матрас избавят вас от чувства разбитости и усталости утром, помогут сохранить здоровье позвоночника.

В чем заключается здоровый образ жизни и как его реализовать – сложные вопросы. И пройдет не один месяц, пока вы сможете удерживать баланс всех составляющих ЗОЖ [3]. Поэтому не переживайте, если съели что-то вредное или же поступили неправильно. Главное, вы это увидели и осознали, а значит, всё можно исправить.

Формирование здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни у подростков и детей – важнейшая задача семьи и школы. Дети должны с ранних лет знать и понимать, какие основные компоненты ЗОЖ, как их правильно реализовать так, чтобы все полезные процедуры были в радость и не приносили дискомфорта. Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя:

- регулярные занятия спортом на уроках физкультуры и всей семьёй;
- поездки в оздоровительные лагеря и санатории;
- формирование здорового образа жизни у населения посредством средств масс-медиа, организации соревнований и конкурсов;
- регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;
- помощь подросткам и детям в выборе профессии, которая будет нравиться и приносить доход;
- подбор рациона питания для всей семьи с учетом вкусов и предпочтений каждого её члена;
- профилактика болезней с раннего детства в виде прививок, закаливания;

– с малых лет обучение правилам личной гигиены и привлечение к домашним обязанностям.

Помните, необходимо не только знать, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но и выполнять основные принципы этой системы. Причём все действия должны быть в радость и не приносить дискомфорта.

Здоровый образ жизни сложен только на первых порах, но потом он приносит лёгкость, хорошее самочувствие и настроение. А со временем при соблюдении его всей семьёй вы заметите, что стали меньше болеть, чувствуете себя лучше и спокойнее, смогли достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

Список литературы:

1. Аверьянова И.В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18. № 3. С. 60–68.

2. Кошеливская Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России // INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. 2020. Из-во: МНИЦ «Наукосфера». Смоленск, 2020. С. 22-28.

3. Воронов Н.А. Улучшение условий обучения и повышения качества подготовки студентов с помощью открытых онлайн-курсов на платформе MOODLE ЯРГУ по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования: тезисы докладов конференции. XIV всероссийская научно-методическая конференция, 31 марта 2020 г., Ярославль. 2020. С. 60-61.