

**А.В. Беликова**, 1 курсНаучный руководитель – **Д.В. Логинов**  
**Университет СИБГУ имени Решетнева****Введение.** Здоровье – это...

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Наше здоровье это один из самых главных составляющих нашего хорошего настроения. Каждый из нас хочет быть здоровым и энергичным, полным сил, красоты и подвижности. Очень важно с малых лет понимать, что здоровье - самая главная ценность, которую невозможно купить ни за какие деньги, воостановить или забросить и надеяться, что все будет нормально. За здоровьем нужно постоянно ухаживать и оберегать, совершенствовать и соблюдать легкие рекомендации для того, чтобы оно нас не беспокоило.

В современном обществе считается, что ЗОЖ - НА 50% определяет здоровье, а из этого следует, что те, кто не придерживается здорового образа жизни обрекают себя на потерю жизненно важных ресурсов.

**Основные элементы физической культуры**

Отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер. Умение их применять очень часто предопределяют уровень его здоровья. Тем самым можно сделать вывод о том, что все в ваших руках.

Основные элементы физической культуры, которые составляет вами здоровый образ жизни можно перечислить по пальцам, культуры такие как: здоровья, двигательная и телосложения. уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, предопределяют ваше будущее. Человек, который погрузился в изучение, хоть и не глубоко, уже сделал больше, чем 70% людей.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основа - занятия физическими упражнениями и спортом без особых нагрузок, направленных на сохранение здоровья профилактики возрастных изменений.

Обдуманый и рациональный отдых и режим труда - главный фактор здорового человека. При соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма человека, что создает приемлимые условия для отдыха и работы, тем самым укрепляет здоровье, улучшает работоспособность и повышает производительность.

Так же очень важным фактором здорового образа жизни является отказ от вредных привычек, таких как курение, наркотики, алкоголь и тд. Эти нарушители здоровья могут испортить его быстро и безвозвратно. Резкое сокращения уровня жизни, сниженная работоспособность, стресс и паника пагубно влияют на нашу нервную систему, а значит и на весь организм, вгоняя его в зону якобы "комфорта", что называют зависимостью, а на самом деле уничтожают нас изнутри.

Питание, как вы знаете, так же очень важно. Важно питаться рационально, для того, чтобы организм обеспечивал формирование здорового организма. Так же не будем забывать о людях с хроническими заболеваниями. Таким нужно всю жизнь соблюдать индивидуально подобранную диету чтобы поддерживать оптимальное состояние организма.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В России закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громад-

ным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование. Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Люди не всегда хотят проходить все ступени, торопятся и заболевают, так как не понимают, что организму нужно преподнести все постепенно, для того, чтобы не нанести еще больший ущерб здоровью.

**Вывод.** Способ достижения гармонии человека один – регулярное выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что частые занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

#### **Список использованных источников**

1. Дэвид Перлмуттер "Еда и мозг".
2. Ненси Пауэр "Ментальное и физическое здогровье".