

## Методы улучшения физического состояния и здоровья

*Андреева Альбина Андреевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В представленной статье рассматривается физическое здоровье, как основа долгой и продуктивной жизни. Раскрываются методы для улучшения физического состояния человека и его здоровья.

**Ключевые слова:** дисциплина, здоровые привычки, здоровый образ жизни, физическое здоровье.

## Methods of improving physical condition and health

*Andreeva Albina Andreevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The article considers physical health as the basis of a long and productive life. The methods for improving the physical condition of a person and his health are revealed.

**Keywords:** discipline, healthy habits, healthy lifestyle, physical health.

Одним из важнейших компонентов здоровья человека считается физическое состояние здоровья, которое характеризуется функционированием абсолютно всех органов и систем человеческого организма. Физиологическое состояние здоровья представляет собой наиболее значимой составляющей непростой структуры здоровья человека. Это связано с свойствами организма как сложной биопостроения. Равно как биологическая система, организм владеет интегральными качествами, которыми никак не владеют его отдельные элементы. Данные элементы, никак не соприкасающиеся друг с другом, никак не могут поддерживать индивидуальное существование. Любой с нас желает являться обеспеченным, успешным, благополучным, никак не задумываясь касательно того, что все без исключения неосуществимо без хорошего здоровья. Наличие хорошего здоровья, хотя и не гарантирует фурора в жизни, однако увеличивает возможность свершения хороших результатов в каждой отрасли жизни. Весьма незначительное число людей способно похвалиться превосходным самочувствием и физиологической подготовкой. Немаловажно прикладывать большие старания, для того чтобы быть здоровым и остерегаться заболеваний. Никакие сверхновык технологии не

помогут человеку, если он сам не заботится о своём здоровье, которое на 50-60% определяется образом жизни. Прекращение курения, поддержания нормального артериального давления, ограничения по древним не алкоголя, регулярные физические упражнения, своевременные профилактические осмотры и прививки от информационных болезней - вот главные "секреты" сохранения здоровья, которые рекомендуют врачи [6].

Эксперты полагают, что, если относительно принять уровень здоровья за 100%, в таком случае 20% это наследственное, 20% - с воздействия окружающей среды, 10% - работа здравоохранения, а другие 50% - зависят только от самого человека и его отношения к своему здоровью.

Правильный образ жизни может помочь нам добиваться наших намерений и целей, благополучно осуществлять наши проекты, преодолевать трудности и, при потребности, справляться с большими перегрузками. С точки зрения Ю.П. Лисицына, ЗОЖ - это образ жизнедеятельности, ориентированный на развитие разных аспектов жизни [5]. Из него можно прийти к заключению, то что здоровый образ жизни - это грань образа жизни. Агаджанян Н.А. В собственной труде "Адаптация и резервы организма" сообщил об некоторых малоизвестных свойствах и изысканиях человеческого организма, которые в обыденной жизни мы не используем, потому что и не предполагаем о их наличии, они проявляются лишь в результате специальных тренировок, которые мобилизуют скрытые в организме резервы, о целенаправленной преобразовании человеком своей природы на основе ее более глубокого познания [1]. Л. А. Боярская в собственном учебном пособии привела примеры методичных и организационных основ физкультурно-оздоровительной деятельности среди разных категорий жителей [2].

Цель исследования - изучить методы улучшения физического состояния и рассмотреть влияние этих методов на здоровье человека в целом.

1. Кардио для здоровья. Бег и ходьба - самые естественные спортивные занятия для человека, они позволяют оставаться бодрым и активным. Но этого мало. Максим Жулидов призывает не "бежать за инфарктом", а заняться осознанным бегом и осознанной ходьбой [3]. Наука доказала, что выполнение таких упражнений, как бег трусцой, уменьшает мутации, от которых страдают митохондрии в нашем организме. Пробежки три раза в неделю могут значительно уменьшить некоторые симптомы старения. Бег трусцой может оказать довольно значительное влияние на то, как наше тело стареет. Независимо от количества и уровня ежедневных тренировок, необходимо сжигать не менее 300 калорий в день.

2. Ходьба. Ходьба – это приятный способ, при котором организм входит в состояние гомеостаза, поэтому баланс между разумом и телом возвращается. Польза для организма: Стимулирование центральной области мозга, где возникает ощущение счастья; Естественный способ поднять настроение и стимулировать гормоны и химические вещества в ЦНС; Улучшение состояния суставов; Восстановление осанки - при малоподвижном образе жизни деградируют дельтовидные мышцы, в то

время как мышцы рук и груди сокращаются, поэтому ходьба помогает восстанавливать мышечные ткани спины. Прогулки необходимо совершать не менее часа в день.

3. Календарь упражнений. Чтобы создать идеальное расписание на день, чтобы выделить время, которое тратится на тренировки в течение недели. Лучший способ начать с пустого шаблона, в котором помещаются свои идеи, планы, чтобы ничего не забыть и не полениться выполнить упражнения. Не нужно бросать работу или изменять свой ритм жизни, Календарь поможет зафиксировать ключевые ежедневные действия. Запланированную неделю необходимо держать в поле зрения. Календарь поможет распланировать время, которое человек пробует изменить свой образ жизни. Со временем, данный режим войдет в привычку, человек начинает радикально изменять свой образ жизни.

4. Ежедневные тренировки. Занятия йогой, долгие прогулки, силовые тренировки, выполняющиеся с дисциплиной и самоотдачей, станет началом оздоровления организма. Необходимо подготовить одежду и обувь для тренировок, обзавестись поддержкой семьи и друзей. Следить за расписанием занятий в тренажерном зале. Лучше рассчитывать на компанию, чтобы сделать прогулки и занятия спортом наиболее прогрессивной и эффективной. Осознание того, что идет преуспевание в самонавязанных целях, помогает быстрее переходить к более интенсивным тренировкам, человек получает положительные результаты, которые приближают его к лучшей фигуре и физическому состоянию. Нахождение в лучшем физическом состоянии дает мощное чувство физического благополучия, которое достижимо для всех.

5. Привычка к тренировкам. Люди думают, что самая сложная часть здоровой жизни — это ходить в спортзал или все время питаться здоровой пищей. Реальность такова, что чем больше человек тренируется, тем больше такой режим становится естественным. Человек начнет себя чувствовать не комфортно, если не тренируется. То же самое касается и еды, чем здоровее пища, тем больше человек привыкает к ней. Даже вкусовые рецепторы будут развиваться, и создадут особый вкус к здоровой пище. Все дело в мысленной подготовке, визуализации наград и организации тела и здоровья.

6. Мотивация для последовательности. Лучшими мотивирующими положениями являются: группа людей, которые посвящают свою жизнь тому, чтобы помочь другим достичь больших целей со своим телом и полны важной информации, которой они делятся каждый день; Запись достижений; Личный тренер; Вдохновение на занятия спортом. Достижение успехов в изменении физической формы.

7. Здоровая пища. Наличие здорового тела напрямую влияет на качество жизни. Когда человек находится в отличном здоровье, состояние тела облегчает самочувствие. Концепция мыслей, что жизнь - это как дом, а тело - фундамент. Человек не может построить самый красивый дом в городе, если его фундамент слаб. Поможет человеку уверенно к своему оздоровлению.

8. Отказ от вредных привычек. Жизнь не похожа на фильмы, которые определяются короткими, драматическими моментами. Наша жизнь определяется тем, что человек делает ежедневно. Большая часть жизни основана на небольших привычках. Если он устранил вредные привычки и поменяет их на здоровые, со временем жизнь и здоровье улучшится.

9. Дисциплина. То, что думает, чувствует и во что верит человек, оказывает большое влияние на здоровье. Именно поэтому он должен хорошо выбирать свои увлечения. Мозг является очень сложным органом и действует необъяснимым образом. То, на чем фокусируется ум, проявляется в повседневной жизни и может оказать очень положительное влияние на поставленные цели. Также важно иметь определенный круг общения, с одинаковыми интересами, чтобы поделиться советами и опытом, которые мотивируют быть лучше.

10. Позитивное мышление. Позитивная визуализация – это большая помощь для спортсменов и энтузиастов здорового образа жизни. Для хорошей мотивации нужно выбрать момент днем, находясь в одиночестве, чтобы чувствовать себя спокойно и визуализировать тип человека, которым он хочет быть. Затем представить, как человек мог бы достичь этой цели. Подумать о том, какие обстоятельства могут возникнуть в будущем, которые помешают достичь того физического состояния, которое желается, и подумать о том, как преодолеть эти потенциальные препятствия. Благодаря этому человек узнает себя лучше, как он может повести себя в возникающих проблемах.

11. Психология. Человек можете психологически подготовить себя к изменениям. Это одна из самых важных вещей. Стоит подумать, какая из этих привычек более важна: хорошее питание, регулярные физические упражнения или жизнь с небольшим стрессом. Правда в том, что все три критерия очень важны, потому что, если человек ест здоровую пищу, но не занимается спортом регулярно, то здоровье может пострадать. То же самое касается людей, которые тренируются, но плохо питаются, чувство благополучия никогда не бывает полным. Наконец, если человек регулярно тренируется и хорошо питается, но живет в постоянном состоянии стресса, здоровье так же может оказаться под угрозой. Если управлять всеми тремя привычками, то можно вести здоровую и счастливую жизнь, наслаждаясь всеми преимуществами энергичного тела. Когда люди встречаются с этими тремя предпосылками, они опережают любое физическое состояние или болезнь. Это как способ защитить свое тело. Хотя все три категории очень важны, жизнь без стресса является недооцененным аспектом. Современный темп жизни, с таким количеством отвлекающих факторов и шума, может играть важную роль в доле ежедневного стресса, который вызывает ускорение процессов старения и его последствий. Стресс является препятствием ослабления иммунитета, каждый день человек подвергается воздействию бактерий, микробов, токсинов и загрязнений. Избегание стресса укрепляет защитные функции организма, что сделает тело более эффективным в борьбе с любой угрозой.

12. Круг благополучия. Образ жизни и привычки определяют, как долго будет жить человек и качество его жизни, которое он будет иметь после 50 лет. Хорошее питание, регулярные физические упражнения и жизнь с небольшим стрессом — это элементы, которые составляют полный круг благополучия. Самый простой и эффективный способ стать супер здоровым — это жить в экосистеме, которая уже является супер здоровой. Среда, которую человек выбирает, внутренне влияет на решения и желания, и если это позитивная среда, ему станет намного легче поддерживать отличное здоровье. Сегодня хорошее время, чтобы рассмотреть части, которые составляют повседневную жизнь, когда дело доходит до питания, физических упражнений и стресса. Необходимо рассматривать эти аспекты с объективной точки зрения, с хорошим юмором и желанием совершенствоваться.

13. Плюсы здоровой диеты. Люди, которые очень активны, занимаются спортом и находятся в движении более 30 часов в неделю, должны загружать свое тело дополнительным топливом, чтобы выдержать ежедневную интенсивность. Большинство людей с более сидячим образом жизни нуждаются в меньшем количестве калорий. Ключевым шагом к здоровому образу жизни является противостояние искушению съесть больше калорий, чем сжигается. Существует довольно много надежных доказательств того, что употребление меньшего количества калорий может продлить продолжительность жизни. Переваривание пищи вызывает значительные усилия для человеческого организма. Интересно учитывать, что, если тело немного отдыхает от практики пищеварения, у него может быть энергия для работы над исцелением других частей тела. Скорее всего, здоровая пища представляет собой более простую работу для пищеварения по сравнению с продуктами с высокой степенью переработки. Здоровая диета может заставить человека лучше распределять свою энергию.

14. Супер салаты. Супер салаты служат отличным способом, чтобы помочь организму достичь своего наилучшего физического состояния. Здоровое питание предполагает потребление на ужин несколько раз в неделю салатов. Это полноценное блюдо, которое удовлетворяют аппетит, богато белком. Потребление таких салатов улучшает микрофлору, повышает работоспособность мозга, усиливает иммунитет, помогает подойти к ночному отдыху легко. Здоровая диета, включающая супер салаты, может стать довольно приятной частью вашего дня. Они не только вкусные, но и полезные.

15. Здоровые привычки. Возникающее чувство спокойствия, когда человек начинает соблюдать все принципы здорового образа жизни, подстегивает его продолжать действовать в том же направлении. К концу первого года успешных изменений потеря в весе составит в среднем до 30 килограмм жира. А в зависимости от выбранных упражнений, тело будет в тонусе, осанка улучшится, цвет лица станет намного лучше. Это сложная задача организовать формулу потери веса, которая работает для всех, потому что есть много переменных. Если метаболизм работает очень хорошо и это

облегчает процесс уменьшения жира, но если процессы функционируют медленно, похудение может затянуться. Дело не только в отслеживании калорий, необходимо обращать внимание на потребности организма, чтобы стать здоровым. Выбрав правильные шаги можно добиться успеха, прикладывая все усилия как физические, так и моральные. Здоровые привычки нужно вырабатывать, начало пути это уже залог будущего здоровья. Наличие хорошей рутины может улучшить человека изнутри. Чем лучше распланирован повседневный график, тем сильнее становится человек, тем более пронычательным он будет, не ощущая усталость и уныние.

Данные рекомендации помогут исключить большую часть проблем со здоровьем и существенно улучшить состояние организма. В случае если соблюдать эти правила, то не только улучшится собственное самочувствие, но и повысится внимательность, сосредоточенность и темп деятельности мозга. Кроме того, они повысят собственную самооценку и сделают наиболее устойчивым к напряженным обстановкам. Это большое преимущество для продуктивности жизни.

Здоровый образ жизни - это способ поменять жизнь к гораздо лучшему, доступный любому. Это продолжительный, однако более продуктивный процесс, который может помочь человеку усовершенствовать физиологическое, психологическое здоровье и продлить жизненный путь. Необходимо переходить на правильный образ жизни, для того чтобы провести длительную и благополучную жизнь.

### **Библиографический список**

1. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма. М.: ФК и С., 2011. 176 с.
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 120 с
3. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью. М.: Астрель, 2012. 220 с.
4. Здоровый образ жизни: что учесть, как начать и придерживаться URL: <https://www.rbc.ru/life/news/62e253169a7947a362945b24> (дата обращения: 23.12.2022).
5. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. М., 2001.
6. Оганова Р.Г., Хальфина Р.А. Руководство по медицинской профилактике. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 464 с.
7. Принципы правильного питания URL: <https://uly.stelkor.ru/blog/informatsiya/printsipy-pravilnogo-pitaniya/> (дата обращения: 23.12.2022).
8. Плещев А. М. Главные составляющие здорового образа жизни //Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2018. №. 3 (39). С. 39-43.