



УДК 796

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЕ****Куляшева Олеся Александровна**

студент 2 курса СамГТУ

**Данилова Алла Михайловна**

доцент, кафедра “Физическое воспитание и спорт”

Самарский государственный технический университет, г. Самара

**Аннотация.** Разберемся как здоровый образ жизни может повлиять на повседневную работоспособность человека.

**Ключевые слова:** Физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, наука.

**Введение**

Организм человека один из наиболее совершенных механизмов, он рассчитан на длительную жизнеспособность, однако в большинстве случаев человек сам сокращает или продлевает заложенный природой жизненный потенциал, заботясь либо не заботясь о своем здоровье. Ведь именно крепкое здоровье является основой долголетия и активной деятельности. Далеко не секрет, что здоровье человека зависит от наследственности на 20%, еще 20% приходится на влияние окружающей природной и социальной среды, оставшиеся 60% – это образ жизни человека, его привычки, пристрастия, поведения в быту, на работе, на отдыхе. Здоровый образ жизни предполагает оптимальную организацию жизнедеятельности изо дня в день и такое поведение, которое обеспечивает ваше собственное здоровье и здоровье окружающих вас людей. Вести здоровый образ жизни не так сложно, но он предполагает некоторые усилия, соблюдение определенных правил, в том числе отказ от вредных привычек, однако многие пренебрегают этими простыми предписаниями. Новые технологии, успехи медицины, современные препараты направлены на продление жизни человека, однако все это не будет эффективным, если человек не будет придерживаться здорового образа жизни.

**Физическая культура и спорт**

Одним из основных, наиболее важных компонентов здорового образа жизни является занятие физической культурой. Выполнение специальных упражнений сможет компенсировать небольшую двигательную активность человека в современном мире. Регулярные занятия физической культурой или спортом очень важны для сохранения здоровья человека, именно эти составляющие здорового образа жизни формируют человека физически и дают заряд духовной энергии. Физическая активность делает человека сильным, выносливым, гибким, быстрым. Именно она развивает ловкость и реакцию.



В регулярной тренировке нуждаются не только наши мышцы, но и сосуды, легкие, кровь человека. При низкой двигательной активности часть крови может застаивается в печени, селезенке и других органах. И только активные упражнения могут вернуть эту резервную кровь обратно в кровяное русло. Регулярные тренировки, совсем не обязательно длительные и утомляющие, способны сделать человека более приспособленным и выносливым. Занятие физической культурой, спорт, закаливание, 7 дыхательные упражнения стимулируют физическую работоспособность, формируют и мобилизуют защитные силы организма, способствуют его адаптации к внешней среде, тем самым отодвигая рубеж болезней, вызванных старением. В конечном итоге продлевают активную жизнь человека.

### Здоровое питание

Правильное здоровое питание основа долгой и активной жизни. Каким же из пищевых продуктов отдать предпочтение, чтобы прожить долго? Большинство ученых и диетологов уверены, что человеку на протяжении всей жизни необходимо соблюдать сбалансированное питание, а так же умеренность в еде.

Необходимо учитывать не только количественную, но и качественную характеристику продуктов питания, поэтому основными показателями рационального питания являются сбалансированность и правильный режим. Рацион считают сбалансированным в том случае, когда он обеспечивает оптимальное соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и, конечно же, витаминов. Если мы примем энергетическую ценность суточного рациона за 100%, то за счет белков должно поступать 14%, жиров — 30%, углеводов — 56%. Белки и жиры должны быть как животного, так и растительного происхождения. Полезна морская и океаническая рыба, которая богата не только белком с набором незаменимых аминокислот, но и микроэлементами, витаминами, большим количеством йода, обладающего лечебнопрофилактическим действием и препятствующего развитию многих заболеваний. Растительные жиры обладают защитными свойствами, предупреждают развития атеросклероза, к тому же снижают содержание холестерина в крови.

В настоящее время доказано, что увеличению продолжительности жизни способствует умеренность в еде. Ее можно достичь за счет существенного сокращения в рационе сладкой и жирной пищи. Калорийность дневного рациона была оценена примерно в 2400 ккал, у пожилых людей – 2000 ккал. Неумеренность в питании и высокая калорийности пищи по сравнению с физиологической нормой напротив приводит к избыточной массе тела, и может привести к ожирению.

### Табакокурение



Давно не секрет, что табакокурение являются одним из основных факторов снижения продолжительности жизни. Каждый из нас без труда распознает в прохожем заядлого курильщика, так как табакокурение оставляет неизгладимый след на внешнем облике человека, в большей степени страдает кожа, зубы. Курильщика отличают хриплый голос, одутловатое лицо, одышка. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, что сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.

Курящие люди ежедневно систематически подвергают свой организм реальной опасности. Около 95% всех больных раком легких - курильщики. Чем больше стаж курильщика, тем выше его вероятность стать жертвой этого тяжёлого заболевания. Доказано, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов, а именно пищевода, желудка, гортани и почек. Многолетние исследования показали, что курение сокращает жизнь человека в среднем на 10 лет. Результаты неутешительны, смертность от курения связана в основном с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями дыхательной системы и раком. Долголетие и курение явления строго противоположные.

#### Алкоголизм

Алкоголизм нельзя назвать просто вредной привычкой, это страшное заболевание, разновидность токсикомании. Следует отметить, что продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет и в среднем не превышает 50-летнего возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголь является причиной почти 4% всех смертей в мире. Самые высокие уровни смертности в результате злоупотребления алкоголем зафиксированы в России и странах СНГ. В России по этой причине ежегодно умирает около полумиллиона человек. Люди страдающие этим недугом имеют психическую и физической зависимость, тягу к алкоголю. Алкоголизм разрушает жизнь человека, не дает ему здраво мыслить и рассуждать, ведет к росту заболеваемости, снижению трудоспособности, преждевременному старению и увеличению смертности. Пьянство и алкоголизм являются основными факторами снижения продолжительности жизни.

В результате постоянного воздействия спиртосодержащих напитков на стенки тонкого кишечника они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и микроэлементы, это приводит к истощению организма алкоголика. А постоянное воспаление желудка и кишечника в разы повышает риск развития язвы. Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть диабетом. Алкоголь угнетает деятельность поджелудочной железы, в целом нарушает обмен веществ. Печень – это орган в большей степени страдающий от алкоголя, ведь именно он обезвреживает около 95% всех поступающих в организм токсических веществ. В поврежденной печени возникают воспалительные процессы, приводящие к гепатиту, а затем и рубцовые перерождения – цирроз.



Печень перестает выполнять свою важнейшую функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, и организм становится практически беззащитным.

### Наркомания

Наркомания – это тяжелая и трудноизлечимая болезнь, она развивается в результате употребления наркотических препаратов. Их действие на мозг приводит к формированию наркозависимости, то есть хронического, рецидивирующего заболевания. Для больных потребность в постоянном приеме наркотиков становится жизненно необходимой и непреодолимой.

Действие наркотических веществ на организм человека может быть самым разнообразным, наркотики различной природы вызывают самые непредсказуемые ответные реакции организма. В добавок к этому наркомания вызывает и другие, побочные заболевания. Самым страшным спутником наркоманов является СПИД. К тому же наркоманы в большинстве случаев используют химические вещества кустарного производства, часто они загрязненные посторонними примесями. Это наносит сильнейший удар по печени, в которой развивается воспалительные процессы в ответ на чужеродные включения. В результате возникает гепатит В, который часто приобретает хроническую форму.

### Вывод

Каждый из нас имеет возможности для укрепления и поддержания своего здоровья на долгие годы. Каждый мечтает о долгой и счастливой жизни, полной яркими, интересными событиями. Каждый хочет достичь высот в избранной профессии, в любимом увлечении. Естественно, что никому не хочется узнать, что такое гастрит или атеросклероз на личном опыте. Поэтому так важно беречь свой организм, свое здоровье, ведь именно здоровье есть основа всех основ, фундамент долгой и счастливой жизни. Самый верный путь к долголетию – это здоровый образ жизни. Благодаря ему человек способен прожить долгую и счастливую жизнь, в которой не будет места усталости, апатии, депрессии и болезням. Здоровый образа жизни является движущей силой и позволяет человеку сохранить молодость и активность на долгие годы.

### Список литературы:

1. Касимов И.Р. Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы. Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств, № 1, 2013г., с. 111-115.
2. Мамиконova О.А., Крутько В.Н., Потемкина Н.С., Чижов А.Я. Информационная структура и алгоритмы компьютерной системы «питание для здоровья и долголетия». Российский университет дружбы народов, №1. Москва, 2009, с. 121-129.



3. Панкратов В.Н., Крылова Л.В. Физкультура и спорт в достижении здорового образа жизни. Инновационное образование и экономика. № 5 (16), ноябрь 2009 г., с. 34-36.
4. Бабаян Э.А., Гонопольский М.Х. Учебное пособие по наркологии. - М., 1981 г.
5. Савченков М.Ф., Соседова Л.М. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия. Сибирский медицинский журнал, 2011 г., №4, с.138-143.