

УДК 796

## АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗАЛОГ УСПЕХА

*Пляшева Л.А., студентка 3 курса 1 группы факультета агротехнологий, земельных ресурсов и пищевых производств  
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель  
Ульяновская ГСХА*

**Ключевые слова:** *физическая культура, здоровье, правильное питание, организм, упражнения*

*В статье представлен материал о положительном влиянии активного образа жизни. А также предоставлена информация об основных ее компонентах и о том, как начать ввести такой образ жизни.*

Активный образ жизни – это залог здоровья. Основная проблема в современном информационном мире - это постоянное сидячее положение: на работе, на учебе, дома, то есть сталкиваемся с недостатком движения. Это приводит к отрицательным последствиям таким, как: замедление обмена веществ и снижение выработки жиросжигающих энзимов, ненормальная нагрузка на позвоночник приводит к окостенению и деформацию позвонков, так же падает тонус мышц, снижается сопротивляемость организма к различным инфекциям значительно.

Активный образ жизни является замечательной профилактикой от различных болезней. Такой образ жизни значительно продлевает жизнь человека, а также регулярные занятия упражнениями уменьшают риск возникновения депрессии, а также помогает выйти из депрессивного состояния. Упражнения – самый простой и действенный способ для повышения своих способностей, т.к. они благоприятно влияют на мозг человека. Активный образ жизни позволяет лучше выглядеть и лучше себя чувствовать.

Но с чего начать здоровый образ жизни? Для того чтобы постоянно находиться в тонусе необходимо: активно двигаться, питаться здоровой пищей, очищать и укреплять свой организм, культивировать здоровое мышление и развивать силу воли, стремиться к получению новых знаний о своем здоровье.

Вольтер сказал, что движение – это жизнь. И действительно, тем больше человек двигается, чем дольше и счастливее его жизнь, и наоборот, малоподвижность делает организм слабым и больным.

Активный образ жизни можно начать с самого простого – это утренняя зарядка, затем можно посвятить часть дня тренировкам. В течение дня необходимо стараться активно работать, а также активно проводить свое свободное время. И наконец, начните бегать.

Следующим элементом здоровой и счастливой жизни является правильное питание. Существует обобщенное одно правило: есть можно все, что когда-либо росло на земле, либо передвигалось по земле, то есть все натуральные продукты. Необходимо свести к минимуму употребление в пищу искусственных продуктов.

Также большое значение для здоровья имеет очистка и укрепление организма. Сюда входят правила личной гигиены, отказ от вредных привычек, закаливание, лечебное голодание и посты.

Для активного образа жизни необходимо развитие здорового мышления и волевых качеств. Негативные эмоции отрицательно влияют на организм в целом. С ними позволяет справиться, например, йога и различного рода медитации. Также большое значение имеет сила воли. Именно с силой воли можно начать активный образ жизни и держаться этого пути до конца.

Активный образ жизни – это поиск чего-то нового. Без желания развиваться и учиться новому мозг начинает деградировать. А также активный образ жизни – это использование полученных нами знаний. Потому что человек с активной жизненной позицией непременно будет воплощать свои идеи в жизнь, экспериментировать и пробовать полученные знания реализовать на практике. А это значит, что активный образ жизни – это путь к успеху.

#### *Библиографический список*

1. Кузнецова, Ю.Н. Психолого-педагогические основы проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у студентов/Ю.Н. Кузнецова// Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы VI Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УГСХА – 2015.- С. 137-141.
2. Кузнецова, Ю.Н. Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у студен-

- тов/ Ю.Н. Кузнецова//Аграрная наука и образование в современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы VI Международной научно-практической конференции. –Ульяновск: УГСХА – 2015. – С.142-147.
3. Разумова, О.И. Формирование мотивации студентов к занятиям «физической культурой»/ О.И. Разумова// Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск: УГСХА - 2012. – С.143-147.
  4. Разумова, О.И, Самостоятельная физкультурная деятельность в структуре физической культуры личности студентов / О.И. Разумова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути решения. Материалы III Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УГСХА,2011. – С. 365-368.

## ACTIVE LIFESTYLE, THE KEY TO SUCCESS

*Plyasheva L.A.*

**Keywords:** *physical education, health, nutrition, body, exercise*

*The article presents material about the positive impact of an active lifestyle . Also provides information on its main components and how to begin to introduce such a lifestyle*