

Здоровый образ жизни и его составляющие

Режим дня. В основе здорового образа жизни лежит ряд условных рефлексов, направленных на соблюдение одного и того же ритма функционирования организма. Выработать подобные привычки можно с помощью организации режима дня. Так, во время определенных ежедневных занятий строго в одни и те же часы наблюдается стабильное повышение активности участвующих в данной деятельности органов и тканей. Существуют и общие для всех суточные колебания в деятельности организма. Так, для ночного времени характерно снижение интенсивности обменных процессов, а днем активность большинства органов и систем возрастает. Пик работоспособности человека приходится на 12-13 часов, во время обеда (после 14 часов) заметно некоторое снижение, сменяющееся новой волной активности к 16-17 часам.

Закаливание. Составляющие здорового образа жизни — это не только внутренние привычки (правильное питание или строгий режим дня), но и ряд факторов благотворного внешнего воздействия — влияние воздуха, солнца и воды на состояние тела и души. Закаливание помогает приспособиться к условиям окружающей среды, усиливая взаимодействие между рецепторами кожи и нервной системой.

- **Закаливание воздухом.** Привыкнуть к воздействию свежего, прохладного воздуха и тем самым защитить свое здоровье поможет сон при открытой форточке в любое время года, частое проветривание комнат, ношение легкой одежды независимо от погоды и т.п.
- **Закаливание водой.** Прохладная вода может максимально эффективно приучить организм к резким температурным колебаниям. Выбирая контрастный душ и холодные обливания как действенные закаливающие процедуры, важно помнить: чем ниже температура воды, тем короче должно быть время ее контакта с телом.
- **Принятие солнечных ванн.** Подобное закаливание служит формированию устойчивости организма к влиянию солнечного ультрафиолета и помогает воспринимать его полезные для здоровой жизни качества. Принимая солнечные ванны даже в малом объеме, не вызывающем пигментации кожи, можно не только пополнить запасы витамина D, но и укрепить иммунитет на весь предстоящий холодный сезон.

Правильное питание. В стремлении к рациональному питанию наиболее важно контролировать количество поступающих в организм белков, жиров и углеводов, а также витаминов, минералов и воды. При этом суточной потребностью человека в белке считается 100 г, в жире — 80-90 г, а в углеводах — 350-450 г. Не менее важно и соотношение этих составляющих пищи, которое примерно равняется 15%, 35% и 55% соответственно.

- **Белки.** Протеины животного происхождения, получаемые из рыбы, мяса, молока, птицы, должны составлять 50-60% от общего рекомендованного количества пищи в день. Желательно, чтобы

половина этого объема приходилась на молочные и кисломолочные продукты. Растительные белки, содержащиеся в сое, бобовых, гречневой и овсяной крупе, должны занимать около 40% от суточной нормы.

- **Жиры.** Суточный рацион должен включать несколько жиросодержащих продуктов. Из них около четверти жира обеспечивает сливочное масло и такое же количество — растительное без термической обработки. Оставшаяся половина дневной нормы приходится на тот объем, что используется при приготовлении продуктов (жарке, тушении и т.д.).
- **Углеводы.** Одним из важнейших источников углеводов является рафинированный сахар, на долю которого должно приходиться не более 20% этого пищевой составляющей. Энергетически ценные овощи и фрукты (бананы, виноград и др.) должны приносить организму не менее 30% от общего объема углеводов.

Отказ от вредных привычек. В основы здорового образа жизни входит отказ от вредных привычек, к которым относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Кроме пагубного воздействия на здоровье человека, они негативно влияют и на благополучие детей, живущих в семье, а также будущего потомства. Кроме наиболее опасных вредных привычек плохую роль может сыграть и пристрастие к кофе: его сильнодействующие компоненты способны оказывать разрушающее воздействие на нервную и сердечно-сосудистую систему человека.

Сбалансированные физические нагрузки. Двигательная активность — это физиологическая потребность любого живого организма наряду с необходимостью питания или отдыха. При недостаточных физических нагрузках нарушается работа многих органов и целых систем: происходят негативные изменения в сердце и сосудах, постепенно атрофируются мышцы, снижается иммунитет. Чтобы забота о здоровье не была в тягость, выбирать нужно те упражнения, которые приносят удовольствие. Такой подход к формированию здорового образа жизни поможет привить любовь к спорту и двигательным нагрузкам на долгие годы.

Формирование здорового образа жизни

Формирование мотивации к перемене образа жизни. Конечный результат во многом зависит от степени понимания необходимости перехода на здоровый образ жизни. Важно с самого начала подготовить себя к тому, что будет нелегко преодолевать прежние привычки, тем более, в условиях постоянного противодействия к переменам со стороны многочисленных внешних факторов.

Определение состояния организма. Ввиду того, что люди, обладая разными физиологическими особенностями, по-разному реагируют на одни и те же воздействия, перед составлением программы работы над собой будет полезно определить индивидуальные свойства своего организма и проконсультироваться с врачом.

Составляющие программы формирования и освоения здорового образа жизни. Только тот образ жизни может считаться здоровым, все факторы которого стабилизируют процессы организма или, как минимум, не нарушают их.

Переход к здоровому образу жизни при выполнении поставленного плана. Основа изменений своих привычек — это постепенное (например, по одному в 2-3 дня) внедрение каждого из запланированных мероприятий в повседневную жизнь. Увеличивать продолжительность и интенсивность физических нагрузок на организм нужно плавно, от 10 минут в начале до получаса к концу первого месяца тренировок. Забота о здоровье с точки зрения питания также подразумевает постепенный, в течение 2 недель, переход на новый рацион и режим приема пищи. При этом важно постоянно анализировать свое состояние, реагировать на любые ухудшения самочувствия уменьшением объема и/или снижением интенсивности выполнения предусмотренных мероприятий.

Здоровый образ жизни в семье

Образ жизни семьи, в которой человек вырос, и привычки, формирование которых произошло в детстве, оказывают влияние на здоровье на многие годы вперед. Как бы каждый из нас ни стремился к большему разнообразию и полноценности повседневной деятельности, наша физическая активность и особенности питания могли бы быть лучше, если бы правильные навыки сопровождали нас с раннего возраста. Именно поэтому так важно изменить привычный образ жизни в семье на более здоровый и тем самым создать предпосылки для благополучного будущего наших детей.

Здоровое питание. Проявляя заботу о здоровье своих детей, можно помочь им перейти на правильный рацион и режим питания с помощью следующих рекомендаций.

- *Полезно держать какие-либо здоровые продукты питания в доступных для всей семьи местах: на кухонном столе, в холодильнике, в буфете.*
- *Самое важное, что может получить семья в течение дня — это здоровый завтрак. Если утром мало времени на приготовление пищи, можно оставить вечером на столе готовые полезные продукты: свежие фрукты или мюсли.*
- *Если ребенок часто отказывается от еды, можно попробовать предлагать ему несколько блюд на выбор. Каждый продукт из этого детского меню должен приносить здоровье. Так ребенку будет легче привыкнуть к новому питанию: предложенное несколько раз, оно уже не будет казаться незнакомым.*
- *Чтобы вся семья получала максимум полезных питательных веществ, важно включать в каждый завтрак, обед и ужин продукты из нескольких пищевых групп. Отличным вариантом для плодотворного начала нового дня могут стать злаковые хлопья с молоком, а ценный полдник может состоять из бутерброда с тунцом, зеленого чая и фруктов.*
- *Проявляя заботу о здоровье ребенка, важно помнить о том, что входит в детский рацион вне дома. Взятый с собой в школу завтрак*

из фруктов, сока и питательных бутербродов станет источником энергии и жизненных сил на весь день.

Физическая активность. Если к занятиям спортом привлечена вся семья, то привить полезную привычку к двигательной активности у ребенка гораздо легче. Забота о всестороннем физическом развитии детей подразумевает различные занятия. Так, для повышения выносливости полезен бег, катание на лыжах и коньках, велосипедные прогулки и плавание. Гибкость улучшается во время танцев, игры в мяч, занятий на брусках, а также йоги и гимнастики. Для развития силы полезны отжимания и приседания, упражнения с гантелями. Для укрепления физического здоровья важны даже такие повседневные нагрузки, как ношение рюкзака, пешие прогулки и уборка по дому.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни — это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе алгоритма поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья и постоянно корректируемого с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни. Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Создаваемая вами система здорового образа жизни должна иметь привлекательность и необходимо хорошо видеть конечную цель усилий, что же вы хотите добиться, ведя здоровый образ жизни. Можно, перефразировав Цицерона, конечную цель сформулировать так: «Здоровый образ жизни — это система поведения человека для достижения благополучия для себя, для семьи и государства».

Здоровый образ жизни и его составляющие

Режим дня и здоровье человека

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен прежде всего его эффективной трудовой **деятельности**. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой **деятельности** человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной **деятельности**, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной **деятельности** центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

Говоря об общих понятиях режима жизнедеятельности человека, целесообразно коснуться режима питания. Правильное питание — это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни.

Из сказанного можно сделать два вывода: интенсивность обучения постоянно повышается, и это необходимость, так как объем нужной для человека информации постоянно растет; с учетом учебной нагрузки следует корректировать режим дня: он должен обеспечивать рациональное сочетание умственной

и физической нагрузок, отдыха, сна и правильного питания, т.е. обеспечивать гармоничное развитие духовного и физического здоровья человека.

При определении основных элементов режима дня целесообразно учитывать влияние биологических ритмов человека на его работоспособность. Известно, что работоспособность человека и его поведение во многом зависят от характера и интенсивности биологических процессов и явлений в его организме, т.е. от биологических ритмов.

Биологические ритмы можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи: от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления организма к тем факторам окружающей среды, которые изменяются с четкой периодичностью (вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещенности, температуры, влажности, напряженности электромагнитного поля Земли и т.д.).

В настоящее время наиболее изучен околосуточный биологический ритм. Установлены околосуточные колебания более 300 физиологических функций человека. Так, ночью у человека самая низкая температура тела. К утру она повышается и достигает максимума во второй половине дня. На протяжении суток она изменяется с амплитудой до 1,3 градуса. Поскольку температура тела определяет скорость биохимических реакций, ее повышение свидетельствует о том, что днем обмен веществ идет наиболее интенсивно и это обеспечивает человеку возможность активной **деятельности** в светлую часть суток.

Биоритмы являются основой рациональной регламентации всего жизненного распорядка человека, так как высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается более или менее постоянный распорядок дня.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 ч и с 16 до 18ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 2 до 5 ч ночи. Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий — с 16 до 18 ч для тех, кто учится в первую смену, и с 10 до 12 ч — во вторую. Это же время наиболее эффективно для тренировок при занятиях спортом.

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Это поможет при выполнении наиболее сложных заданий. Не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности. Одни («жаворонки») энергично работают в первой половине дня, другие («совы») — вечером. Люди, относящиеся к «жаворонкам», вечером испытывают сонливость, рано ложатся спать, но рано просыпаются, чувствуют себя бодрыми и работоспособными. «Совы» же, напротив, засыпают поздно, утром просыпаются с трудом. Им свойственна наибольшая работоспособность во второй половине дня, а некоторым — поздним вечером.

Важно усвоить, что правильный режим работы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени. Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека, причем при осуществлении им как основной **деятельности**(классные занятия), так и внеурочной (приготовление домашних заданий, активный отдых).

Необходимо также учитывать возможные последствия для здоровья и самочувствия нарушений координации биологических ритмов, в том числе связанных с переменной климатогеографических условий

(быстрое попадание в район с другим часовым поясом — перелет на самолете в места отдыха, в другое место жительства).

Правильно организованный режим дня способствует укреплению здоровья — нормальному духовному и физическому развитию человека. Однако не всегда удается выдержать оптимальный режим жизнедеятельности, иногда возникает необходимость в повышении нагрузок на обучающихся (контрольные работы, экзамены и др.), что может привести к появлению у них утомления и переутомления. Для восстановления нормального режима жизнедеятельности обучаемые должны знать ряд мер по профилактике переутомления.

Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни имеет самоконтроль своего состояния. К субъективным показателям самоконтроля относят самочувствие, работоспособность, сон, аппетит и общие ощущения.

К объективным показателям самоконтроля относят показания частоты сердечных сокращений. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении.

Рациональное питание и его значение для здоровья

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Рассмотрим подробно основные типы питательных веществ, необходимых организму.

Углеводы — органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные углеводы.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый *глюкозой*. Глюкоза является простым сахаром. Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара. Тысячи остатков молекул одинаковых Сахаров, соединяясь между собой, образуют *полисахариды* — сложные углеводы. В составе живых организмов имеется много разнообразных полисахаридов: у растений — это крахмал, у животных — гликоген (животный крахмал). Крахмал и гликоген играют роль как бы аккумуляторов энергии, необходимой для жизнедеятельности клеток организма.

Для получения энергии клетки используют глюкозу. Если глюкозы поступило больше, чем нужно клеткам, ее избыток поглощают мышцы и печень, создавая запасы в виде гликогена. В период интенсивной мышечной работы или нервного напряжения гликоген расщепляется, образуя глюкозу, которая потребляется работающими мышцами и нервными клетками. Треть запасов гликогена хранится в печени, которая медленно высвобождает его в виде глюкозы в крови, поддерживая там ее концентрацию на постоянном уровне.

Жиры — это главное вещество, с помощью которого организм запасает энергию; организм способен запастись жирами гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, человек становится тучным. Жиры состоят, как и углеводы, из атомов углерода, водорода и кислорода.

Белки — обязательная составная часть всех клеток. В организме присутствует около 50 тысяч различных типов белков. Все они состоят из четырех элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определенным образом соединяясь между собой, образуют *аминокислоты*. Существует 20 типов аминокислот. Соединение, состоящее из большого числа аминокислот, называют полипептидом. Каждый белок по своему химическому строению является полипептидом. В составе большинства белков находится в среднем 300—500 остатков аминокислот. Необходимо отметить, что некоторые бактерии и все растения способны синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

Животные в процессе эволюции утратили способность осуществлять синтез десяти особо сложных аминокислот, называемых незаменимыми. Они получают их в готовом виде с растительной и животной пищей. Такие аминокислоты содержатся в белках молочных продуктов (молоке, сыре, твороге), яйцах, рыбе, мясе, а также в сое, бобах и некоторых других растениях.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.

Витамины — это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной

мембраны. Минеральные вещества организм получает с пищей. Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы — кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний — требуются организму в относительно больших количествах.

Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

Вода — это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм — сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста.

Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Общеизвестно, что в процессе эволюции человека изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма. Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т.е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме свыше миллиона лет назад.

Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает, физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за человека механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно (поток информации постоянно растет), а физические нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между

умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

Самое благоприятное время для ее выработки — подростковый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем, и для воспитания в себе необходимых физических качеств практически нет объективных препятствий. Нужны только желание и упорство в достижении поставленной цели.

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности.

В быту, в профессиональной деятельности и в спорте человеку необходимы определенные скоростные качества. Они характеризуют его способность передвигаться с максимальной скоростью, выполнять различные прыжки, связанные с перемещением тела, вести единоборство, участвовать в спортивных играх. Основными средствами развития скоростных качеств являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту и др.

Силовые качества человека характеризуют его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с преодолением массы собственного тела.

Упражнения с внешним сопротивлением могут включать упражнения с тяжестями, упражнения с партнером, упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т.п.), упражнения с преодолением сопротивления внешней среды (бег в гору, бег по песку, снегу, воде и т.п.). Упражнения с преодолением массы собственного тела могут включать гимнастические упражнения (подъем переворотом, подтягивание на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях, лазание по канату и др.), легкоатлетические прыжковые упражнения, упражнения в преодолении препятствий на специальных тренировочных полосах.

Важнейшим физическим качеством человека, которое необходимо ему в повседневной жизни, профессиональной **деятельности** и при занятиях спортом, является *выносливость*. Выносливость определяется как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Выносливость проявляется в двух формах: в продолжительности работы в заданном режиме до появления первых признаков утомления и в скорости снижения работоспособности. Различают два вида выносливости: специальную и общую.

Специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной **деятельности**. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной **деятельности**.

Для развития физической выносливости применяются различные методы физической тренировки. Варьируя различными видами физических упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание и др.), их продолжительностью и интенсивностью, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Одним из немаловажных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющим пределы движения звеньев тела, является гибкость. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

При закаливании происходит снижение чувствительности организма к действиям определенного физического фактора. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабевает.

Наиболее важной в наших условиях является выработка устойчивости организма к холоду, так как охлаждение организма играет большую роль в развитии респираторных вирусных заболеваний. У физически незакаленных людей в результате охлаждения уменьшается способность организма противостоять возбудителям болезней. Под влиянием охлаждения снижается уровень обменных процессов,

ослабляется деятельность центральной нервной системы. В результате все это приводит к ослаблению организма, способствует обострению имеющихся хронических заболеваний или возникновению новых.

У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных болезней. Закаливание способствует повышению активности всех защитных сил организма.