Факультет Довузовского Образования

Сибирского института бизнеса и информационных технологий

**Реферат**

**Предмет:** Физическая культура

**Тема:** Основной вопрос медицины - здоровый образ жизни

Выполнил:

Факультет: Довузовского Образования

Группа №: 2ТП-1102

***План***

Введение

1. Здоровье - будущее человечества

1.1 Непоседливость здоровых

1.2 Движение - жизнь

1.3 Искусство быть здоровым

Заключение

Библиография

# ***Введение***

Цель моей работы - показать, как здоровье влияет на общее состояние человека.

Будьте здоровы!

Что более дорогого и ценного можно пожелать человеку? Без здоровья нет уверенности в себе, нет полной радости в любимом деле, нет счастья, нет чистого ощущения самой жизни как величайшего чуда и богатства возможностей самопроявления. Но в наши дни светлей, добрые слова этого пожелания звучат неестественно, почти кощунственно. Как умудрится быть здоровым, если жизненное пространство смертельно отравляется на всех уровнях: вода - сбросами и утечкой ядовитых веществ, почва - удобрениями, воздух - газами самого разного и непредсказуемого. Вот почему эта тема так актуальна в наши дни.

Я выбрал эту тему, потому что здоровье очень сильно влияет и в моей жизни.

Книги "Сильный человек", "Здоровье - наша жизнь". Литературу взяли в городской библиотеке. Использовались отдельные выписки полезные для содержания реферата.

При написании и подготовке реферата:

* Трудно было найти полезную литературу для написания реферата.

**Характеристика книги: "**Сильный человек"

В этой книге описаны факторы, влияющие на здоровье человека. Как человек может превратиться из сильного в слабого и наоборот.

**Характеристика книги: "**Здоровье - наша жизнь"

В этой книге описаны различные заболевания и способы борьбы с ними. Описано как борются фельдшера, врачи и хирурги и. т.д.за нашу жизнь.

# ***1. Здоровье - будущее человечества***

# ***1.1 Непоседливость здоровых***

"Уступают и изнемогают не только оттого, что много работают, а оттого что плохо работают" (Введенский Н.И.)

Активный образ жизни, физическая "непоседливость" способствует формированию нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного поколения. Физическая инертность, малоподвижный образ жизни ведут к расстройству обмена веществ, развитию детренированности сердца, атеросклерозу сосудов, возникновению различных болезней. Физические упражнения являются своеобразными универсальными регуляторами всех жизненных функций организма, обеспечивают нормальное протекание жизненных процессов. Нельзя переоценить значение физической выносливости и подготовки для сохранения работоспособности в условиях напряженного умственного труда, нервно-психологических перезагрузок. Каждый, несомненно, испытал на себе, насколько нервная система способна изменятся под воздействием внешней среды. Большинство людей, когда возникает необходимость сменить привычный ритм труда и отдыха, способны переключится, выработать новый стереотип. Это в какой-то мере позволяет нам привыкать к письменной работе. И все же резервы организма небеспредельны. Бывают спады работоспособности, появляются чувство усталости, пассивности. Последнее часто возникает при плохой организации труда и отдыха.

Уровень нашей работоспособности на протяжение дня неодинаков и имеют три фазы. Первая - период врабатываемости. Это фаза длится в течение получаса от начала смены. В это время функции организма настраиваются на производственную деятельность, устанавливаются координации движений, оптимальный уровень дыхания и кровообращения.

Если с самого начала труд был хорошо организован, исключал простои и отвлечения, то все системы организма действуют, согласовано, человеку работается легко, физиологического экономно.

Процесс врабатываемости можно ускорить вводной гимнастикой, что, кстати, теперь делается централизованно. Такая гимнастика особенно полезна тем, кто трудится в первую смены. Перед вечерней и ночной сменами заниматься гимнастикой нецелесообразно, нагрузка в дневные часы в полной мере обеспечивает полную готовность организма к работе. Вторая фаза - состояние устойчивой работоспособности. Она удерживается 2-3 часа в зависимости от характера деятельности.

Затем постепенно появляется чувство усталости, снижается производительность, внимание рассеивается. После перерыва вхождение в работу происходит быстрее, но второй период устойчивого состояния работы короче, чем дообеденный. Если работа продолжается на фоне возникающего утомления, то тренированности нашего организма постепенно возрастает. Мы должны уметь как можно дальше отодвигать момент крайних форм утомления. Поэтому в вечернюю и ночную смены рекомендуется за 1,5 - 2 часа до конца работы устраивать десятиминутный перерыв. На предприятиях, где введено два и более регламентированных перерыва, производственную гимнастику целесообразно проводить во вторую половину дня.

При сменной работе важное значение имеет режим питания. Для работающих в первую и в вечернюю завтрак должен быть плотным, лучше из двух блюд. В утреннюю смену в обеденный перерыв надо поесть горячее, но желательно, чтобы, этот, второй, завтрак был легким: сосиски, стакан кефира, яйцо или стакан чая.

Обильный обед в 11-12 часов дня вызывает сонливость и снижает работоспособность. Поэтому обед лучше перенести на 15-16 часов. Кстати, это время называют "часом гурманов". Если людям выходить на работу в вечернюю смену, то ему нужно пообедать за 1-1,5 часа до ее начала, и после окончания рекомендуется легкий ужин, чтобы не нарушался нормальный сон.

Перед ночной работой рекомендуется поужинать за 1-1,5 часа до смены. В середине работы, в 3-4 часа ночи, следует поесть, даже если нет аппетита. Лучше всего молочное, мясное или рыбное. Ночной ужин стимулирует процессы обмена веществ, улучшает самочувствие, и, кроме того, утром в таком случае человек не испытывает сильного чувства голода. Плотный завтрак может расстроить сон.

Кстати, работающим по ночному графику рекомендуется дробный сон, то есть сразу после прихода с работы и перед тем, как выйти на смену. При работе в ночную смену или переходе с одной смены на другую организм испытывает ряд неудобств из-за того, что его внутреннее биологические часы вынуждены перестраиваться с одного режима на другой. Это может привести к серьезным расстройствам, появлению бессонницы, депрессии, а биологические часы начинают сбиваться с хода: у человека среди ночи может появиться волчий аппетит или, наоборот, днем он спит на ходу.

Чтобы избежать этих отрицательных явлений нужно: в пятницу за завтраком и обедом надо поесть плотно и сытно, однако кофе, чай и другие содержащие кофеин напитки употреблять только между 15-17 часами. В субботу есть и пить умеренно, избегая кофеина, и не ложится спать до самого позднего часа. В воскресение спать как можно дольше, а затем съесть плотный завтрак и такой же обед. Перед сном в воскресенье съесть плотный с большим содержанием углеводов ужин и проспать в понедельник до обеда. По моему мнению, такая диета обеспечивает безболезненный переход на работу в ночную смену с понедельника на вторник.

Разработка обоснованных режимов питания и отдыха особенно важна в настоящие время, когда многие предприятия в целях максимального использования оборудования переходят на трехсменную работу.

Здоровье человека во многом зависит от того, в каких условиях он трудится. Одно время считали, что человек стареет потому, что организм изнашивается от работы. Верно ли это? Верно ли, что лентяи живут долго? Основанное свойство живого организма - постоянное самообновление, которое более полноценно протекает при работе. Именно носильный каждодневный труд повышает жизнеспособность человеческого организм, замедляет старание. Трудовая деятельность является тонизирующим фактором, способствующим улучшению самочувствия и состояния здоровья. Труд, пусть самый напряженный и продолжительный, но приносящий удовлетворение, всегда полезен для человека.

Работа изнуряет главным образом в результате разочарования и неудач. Каждый период стрессовых напряжений, особенно если они являются результатом безуспешной борьбы, оставляет необратимые "рыбцы", которые, накапливаясь, приводят к старанию организма. А люди, добивающейся больших успехов, чем другие, и интенсивно работающие практически в любой сфере человеческой деятельности, часто доживают до очень преклонного возраста.

Каждый может жить долго и счастливо, пока ему нравится его работа и он достаточно преуспевает в ней.

Рассматривая труд как важнейший элемент нашей жизни, мы также должны помнить, что трудовой процесс является одним из ведущих факторов во временной регламентации жизни.

Правильно построенная во времени трудовая деятельность может выступать в роли синхронизатора ритмов, а нервная система является существенным десинхронизатором.

Так известно, что наибольшее число ошибок в работе случается в ночное время, около 3 часов, и в дневное - около 14-15 часов. Именно в этот период часто наступает спонтанное засыпание водителей автомашин, машинистов локомотивов. Вопросы сменного труда требуют специального рассмотрения. Особую роль играет время суток при тренировке людей, малоподготовительных к мышечной работе. Специальными исследованиями было показано, что тренировочные занятия приносят больший успех, если они проводятся днем - в послеобеденное время.

Привыкание и обучение происходят медленнее и требуют большего числа повторений при работе в ночные часы. Время наибольшей работоспособности для различных видов деятельности также различно. При физической нагрузке - это середина или вторая половина дня, при работе, связанной с напряжением памяти, - первая, утренние часы. Характер и особенности труда, время работы, степень и напряжение сказываются на структуре суточного ритма физиологических функций. Установлено, что у газовырубщиков после вечерней и ночной смен резко возрастает число измененных биоритмов. То же самое происходит с людьми, чья профессия сопряжена с вынужденной гипокинезией, например, с монтажницами, операторами. Смещение максимумов суточного ритма отмечено у водителей троллейбусов, чей труд носит выраженный эмоциональный характер, а у водителей локомотивов суточная кривая продуктивной деятельности мозга разрушается полностью.

Поскольку на многих предприятиях технологический процесс непрерывен, то большинству рабочих и служащих приходится работать в разные смены. Наиболее трудна, как уже указывалось работа в ночную смену, так как она ведет к рассогласованию различных биологических ритмов - десинхронозу. У людей, вынужденных работать в три смены чередовать работу днем, вечером и ночью, часто возникает расстройство сна, а в ряде случаев и нарушение здоровья. Работа в разные смены создаёт трудности и в организации отдыха, поскольку человек, пришедший из ночной смены, должен отдыхать и спать в иные часы, нежили остальные члены семьи.

В последнее годы стал широко использоваться вахтовый способ организации труда, когда люди работают вдали от населенных пунктов и от постоянного места жительства. На вахте принято работать 84 часа с последующим недельным отдыхом. У этих людей должна быть особо строгая регламентация сна, отдыха и питания для сохранения работоспособности.

Исходя из представлений о важности сохранения и поддержания биоритмов для здоровья человека, следует стремиться к постоянству в определении времени для очередного отпуска. По моему мнению, целесообразно включить в общий годовой ритм хотя бы кратковременные отпуска, с тем, чтобы периоды между ними были не год, а полгода - это особенно важно для людей во второй половине жизни.

Итак, физические упражнения - поддерживают жизнеспособность и работоспособность организма. При переходе смены на смену, следует придерживаться правил, при которых человек безболезненно смог бы работать в таком режиме.

# ***1.2 Движение - жизнь***

Древние греки говорили: "Если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть здоровым - бегай, если хочешь быть сильным - бегай". Физические нагрузки нужны всем: больным - чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым - чтобы укрепить мышцы, сердце, сосуды, нервы.

Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться. И - расплачиваемся за это гиподинамией, ожирением, атеросклерозом… Всем тем, что снижает работоспособность жизнеустойчивость организма и ведет к его преждевременному износу и одряхлению. Физическая активность - важнейший элемент жизнедеятельности человека. Мышечная масса у людей занимает 45% общей массы тела. Мышцы нуждаются в работе - иначе они дряхлеют.

Нужно уметь сочетать умственный и физический труд для повышения уровня работоспособности и сохранения высокого жизненного тонуса. Известно, что с возрастом интенсивность кислородного обмена в сердце ослабевает. Это во многом связано со снижением физической активности и повышением уровня сахара в крови. В то же время соизмеримая с возрастом и функциональным состоянием физическая активность снижает количество сахара в крови и продолжает поддерживать необходимый уровень окислительного обмена в миокарде. Физическая нагрузка способствует умеренной гипертрофии сердечной мышцы, а это сопровождается повышением ее адаптивных - приспособительных возможностей. В миокарде увеличивается количество действующих капилляров, улучшается снабжение кислородом и питательными вещества каждого мышечного волокна.

Здоровое сердце обладает замечательной способностью идеально адаптироваться к предъявляемым организму повышенным требованиям. Оно быстро меняет режим своих сокращений и расслаблений, причем даже при наивысших условиях работы "не забывает" об отдыхе, благодаря чему в состоянии выдержать большие нагрузки. Перекачивая в покое 4-5 литров крови в минуту, сердце способно при необходимости довести этот объем до 40 и более литров.

Производительной работе сердца во многом помогают так называемые "периферические сердца". К ним относятся скелетные

мышцы - "двигатель с автономным энергопитанием". При каждом сокращении мышцы - "насоса однонаправленного действия" кровь всегда перекачивается из артериальных сосудов в венозные и никогда в обратном направлении. Например, при ходьбе число шагов здорового человека совпадает, как правило, с числом сердечных сокращений. Иными словами, работающие мышцы возвращают кровь по венам в сердце с такой же скоростью, с какой пульсирующее сердце отправляет ее по артериям в мышцы, нуждающиеся в кислороде и питательных веществах. При ритмической деятельности - к ней относятся ходьба, бег, гребля, езда на велосипеде, ходьба на лыжах - центральное и периферические сердца работают в строгой согласованности и со взаимной выгодой. Повышение запросов скелетных мышц сопровождается усилием работы сердечной мышцы. Надо лишь, чтобы уровни работы нарастали постепенно, а центральное и периферические сердца были готовы к нагрузкам. В связи с этим становятся понятным смысл разных по интенсивности и задачам тренировок. Утренняя гимнастика ни сердце, ни мышцы особо не тренирует, но зато "запускает" их и приводит в соответствие дневным нагрузкам.

Спортивные тренировки - более продолжительные по времени и более интенсивные - повышают силу и выносливость скелетных мышцы сердечной мышцы, способствуют оптимизации и экономизации энергетических трат сердечно-сосудистой системы. В процессе таких тренировок совершенствуются и укрепляются компенсаторные системы организма, в которых заинтересован человек, ослабленный перенесенной в прошлом болезнью, утомленный напряженными повседневными заботами, наконец, пожилой. Вопрос только в дозировках, в постепенности наращивания нагрузок на всех этапах, которые больным людям надо согласовывать с лечащим врачом и специалистом по лечебной физкультуре.

Чтобы человек увлекался физической культурой, занятия должны приносить ему радость и удовлетворение. Большую роль в сознании благоприятной эмоциональной атмосферы могут сыграть дополнительные факторы: хорошая музыка, проведение занятий в парке, в лесу.

Миллионы людей нашей страны занимаются оздоровительной ходьбой и бегом. Организационной основой этой работы призвана стать широкая сеть клубов любителей бега, создаваемых в городах, поселках, при домоуправлениях, парках. Перечень видов спорта и форм физической культуры, представляющих ценности для здоровья трудоспособности, физического и общего развития человека, практически безграничен. Каждый имеет возможность выбрать из их числа доступный для себя и, безусловно, полезный предмет занятий.

Нередко человек, начинающий приобщатся к физической культуре, старается составить строгий план тренировок, забывая, что сам он ежедневно меняется. И дело здесь не только в старении организма, а в смене жизненных обстоятельств, в реакции на различные факторы - погоду, работу, контакты с другими людьми, стрессовые ситуации. Если эти обстоятельства наслоятся на такой жесткий план, они могут заметно сказать на эффективности тренировок и даже привести к плохому самочувствию.

Лучше всего ориентироваться на ежедневный контроль за самочувствием и вести дневник. Это позволяет выбрать оптимальный вариант тренировки на каждый день с учетом всех изменений в образе жизни. Это прибавить к занятиям закаливающие факторы, положительный эмоциональный настрой.

Страх перед физическими нагрузками у перенесших инфаркт миокарда преувеличен. Большая часть этих больных через 6-8 месяцев практически не отличаются от здоровых и могут включать в тренировки различные упражнения с тем условием, что для них необходим регулярным врачебно-психологический контроль. Неосмотрительно поступает тот, кто после перенесенного инфаркта миокарда, начав заниматься лечебной физкультурой в больнице или санаторий, постепенно под влиянием служебных дел и жизненных забот теряет интерес к физическим упражнениям. Это грозить обострением ишемической болезни в ближайшее 1,5-2 года после инфаркта.

В любом возрасте нужно учитывает их и умело использовать. Формы занятий физическими упражнениями могут быть самыми разными. Прежде всего, это утренняя или дыхательная гимнастика. Она ускоряет переход от сна к бодрствованию, активизирует работу организма, тонизирует центральную нервную систему. Зарядку проводите в хорошо проветренном помещении и заканчивайте ее водными процедурами. Выполняя упражнения, стремитесь к тому, чтобы нагрузка на мышцы возрастала постепенно и охватывая все мышцы тела.

Ходьба является испытанным подспорьем зарядке. Доказано, что для поддержания жизненного тонуса каждый человек должен ежедневно ходить пешком 10 км. Ходьба более эффективна, чем медленный бег. Тренирующий эффект хотя и достигается медленнее, но более надежен. А главное - не наблюдается перезагрузок. При ходьбе, как и при других физических упражнениях, интенсивнее работает сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение. Поэтому систематическая тренировка имеет два важных следствия для организма. Первое состоит в том, что улучшается функциональное состояние сердца и коронарное кровообращение, более эффективно работает сердечная мышце. Все это делает сердце не только более здоровым, но и предупреждает ишемическая работа сердца. У спортсменов, например, частота пульса в покое снижается до 40-55 ударов в минуту, вместо 60-85 у здоровых, но нетренированных людей.

Таким образом, ходьба наравне с бегом может быть достаточно эффективным средством сохранения здоровья у физически малоактивных людей. Однако не всякая ходьба дает тренирующий эффект. Если ходьба выполняется в медленном темпе прогулки, то она тренирующего воздействия не оказывает, хотя несомненно полезна.

С другой стороны, при спортивной ходьбе нагрузки крайне велики.

Наилучшее воздействие оказывает оздоровительная ходьба, дозированная. Именно ее и можно рекомендовать как средство, подобное беговым нагрузкам. Сколько же надо ходить? Японские специалисты, например, гарантируют оптимальный уровень здоровья при условии, если человек делает 10000 шагов в день. Это примерно 7,5-8 км. Наши специалисты называют более высокую цифру - до 10 км.

О пользе оздоровительного бега сегодня знает каждый. Еще несколько лет назад фигура человека в спортивном костюме, бегущего по улицам города, вызывала у прохожих улыбку. Теперь к такой картине мы привыкли. По статистике, каждый третий москвич, занимающийся самостоятельно физической культурой, увлекается бегом.

Наслышавшись об эффективности воздействия бега, новички зачастую хотят наскоро обучиться его премудрости, сокращают сроки освоения, что приводит к перенапряжению организма и срывам. В этом случае может быть обострение ишемической болезни сердца, нарушение ритма его работы. Если во время бега появляются неприятные ощущения, то нужно перейти на ходьбу или замедлить бег, а когда дыхание успокоилось - продолжить.

Время регулярных пробежек может быть 7-10 минут в день. Это не так уж мало. Многие люди среднего и пожилого возраста не смогут даже при желании пробежаться дольше 5 минут. Полезно проводить занятия оздоровительном бегом после работы. Вечером восстановительный период после бега проходить в более спокойных условиях. К тому же "вечерних" бегунов ожидает сон.

Оздоровительный бег - бег "трусцой" - оказывает длительное воздействие на организм. Поэтому бег нужно отнести к разряду надежных средств оздоровления. Но к "своей дозе" каждый человек должен идти медленно и достаточно осторожно.

Неподготовленным к бегу целесообразно в течение нескольких месяцев заниматься дозированной ходьбой по 4 км в день, тратя на это час времени.

По моему мнению, оздоровительному бегу принадлежит будущее. Ведь среди прочих видов физических упражнений бег занимает одно из первых мест по воздействию на интенсивность обменных процессов. Энергетические затраты даже при спокойном темпе (160-180 шагов в минуту) составляют 500-9300 ккал в час, что в 3-4 раза больше, чем при прогулочной ходьбе.

Одним из основных показателей здоровья человека является его способность выдерживать достаточно большие нагрузки, в том числе и интенсивную беговую. Я считаю, что бег на 500 м помогает более точно определить уровень развития выносливости и состояния здоровья.

Заниматься лыжами никогда не поздно - можно даже в 60 лет. И никогда не рано - можно в 3 года.

Энергетические и сильные движения, которые делает лыжник, способствуют усиленной работе всех органов и систем организма. Пребывание на свежем воздухе закаляет человека, повышает его устойчивость к заболеваниям, но говоря уж о том, что бежать по зимнему лесу, мимо мохнатых елей и сосен, - одно удовольствие.

Занимаясь регулярно лыжным спортом, дети развивают силу и выносливость, спускаясь с гор, приобретают ловкость и умение быстро принимать решения. Зимой лыжные гонки - самый популярный вид спорта.

В наше время лыжным спортом занимаются многие. Хорошим стимулом расширения массового лыжного движения в стране является конкурс городов "Лыжня живет".

Велосипед не только является прекрасным средством, укрепляющие мышцы, сердце и сосуды, тренирующие легкие, но и способствует борьбе с избыточным весом. Мужчина весом в 70 кг, проезжающий ежедневно на велосипеде в течение часа 20 км, расходует более 600 ккал. При ходьбе такой эффект достигается через 2,5 часа. Польза, которую приносит велосипед нашему здоровью, заключается, прежде всего, в том, что при ритмичном нажатии на педали резко увеличивается ток крови от нижних конечностей к сердцу. Велосипедист при движении с небольшой скоростью (до 15 км в час) делает один дыхательный цикл за два оборота колес. При подъеме в гору вдох и выдох совпадают с движением каждой ноги вниз.

Людям старшего возраста можно предпринимать небольшие поездки за город, в ближайший лес или рощу ежедневно. Усилия нужно прикладывать равномерные как при езде на равнине, так и в гору. Не допускайте сильного потоотделения, одышки и других нежелательных состояний.

Плавание - идеальное физическое упражнение, развивающее грудную клетку, мышцы ног, дыхательный аппарат, укрепляющие все звенья сердечно-сосудистой системы. Американский врач Кеннет Купер, разработавший систему оздоровительных упражнений для массового использования, которую он назвал аэробикой, считает плавание наряду с ходьбой, бегом, велосипедом и лыжами наиболее эффективным упражнением. Именно эти занятия в высшей степени удачно воздействуют на сердечно-сосудистую систему человека, обогащая ее кислородом, длительными, равномерными усилиями тренируя сердечную мышцу и стенки кровеносных сосудов. Чтобы упражнение приносило эффект, оно должно, по представлениям Купера, длится не менее 12 минут.

В зависимости от возраста, температуры воды нужно постепенно вырабатывать способность непрерывно плавать в течение 30-45 минут. Необходимо добиваться того, чтобы за это время преодолевать без остановок оптимальную оздоровительную дистанцию: в возрасте от 14 до 50 лет - 1000 км, в 12-13 и 51-60 лет - 700-800, в 10-11 и 61-70 - 500-600, до 10 лет и после 70 лет - 300-400 м.

В последние годы арену здоровья завоевывает ритмическая гимнастика - аэробика, синтез гимнастики и танца. Оно стимулирует работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, улучшает осанку и фигуру. Ритмическая гимнастика зародилась в 20-е годы, когда группа танцовщиц студии Айседоры Дункан исполняла ритмические миниатюры, напоминающие нынешнюю аэробику. В начале 50-х годов появилась "женская гимнастика", но без танцевальных элементов. Музыкальные диско-ритмы 70-х годов породили новое направление - аэробику.

Чистота диско-ритмов совпадает с достигаемой во время занятий частотой сердечных сокращений - 120-130 ударов в минуту. Этот наиболее полезный для здоровья во время движения пульс человека может поддерживать 30-45 минут без лишнего утомления.

"Танцевальная терапия" доступна всем людям без ограничения возраста. Безусловно, для детей аэробика носит игровую направленность, и продолжительность ее не более 15-20 минут. Для пожилых людей, с ограниченными возможностями, упражнения строго дозированы. Подобные упражнения не противопоказаны и мужчинам. Ритмическая гимнастика нравится всем. Однако освоить ее элементы самостоятельно не всем под силу и не всем их можно выполнять. В некоторых врачебно-физкультурных диспансерах созданы группы по подготовке инструкторов ритмической гимнастики.

Тем, кто собирается заняться ритмической гимнастикой необходимо пройти медицинский осмотр в поликлинике. А для того чтобы определить доступную вам интенсивность нагрузки на занятиях, проконсультируйтесь у врача во врачебно-физкультурном диспансере. Важно обязательно следить за своим состоянием во время урока. При появлении усталости надо снизить нагрузки. Если возникли неприятные ощущения в области сердца, перебои в его работе, чувство нехватки воздуха, следует немедленно прекратить занятия и обратится к врачу.

Итак, физическая гимнастика поддерживает здоровье человека. Но надо помнить, что физическую зарядку не нужно начинать с большого темпа, а с самого простого, увеличивая со временем нагрузку.

# ***1.3 Искусство быть здоровым***

"Здоровый человек есть самое драгоценное произведение человека. " (Т. Карлейль).

Неоценимое счастье в нашей жизни - здоровье. Его сохранение в значительной мере зависит от того, как мы к нему относимся. И здесь важно вспомнить древнюю мудрость, которая гласит, что подорвать здоровье намного легче, чем добиваться его восстановления.

Утраченное здоровье мешает воплощению задуманных планов, закрывает дорогу к осуществлению многих замечательных замыслов и свершений, особенно если идет речь о молодых людях. Всестороннее физические развитие обеспечивает крепость мускулов, надежность сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата. Но мы все больше и чаще говорим не только о физическом, но и о психическом здоровье. Бурный технически прогресс, все более расширяющийся поток информации, огромные требования, предъявляемые к нервной системе человека, делают необходимым объединения усилий ученых в дальнейшем совершенствовании психогигиены.

Успешное выполнение практически любой работы требует от ее исполнителя не какой-нибудь одной, а обычно нескольких, иногда даже многих способностей.

Способности - это такие свойства человека, которые являются необходимым условием достижения успеха в той или иной области.

В способностях нет ничего, что бы выходило за рамки психологических возможностей человека, что лежало бы за пределами сфера его духовной жизни. И вместе с тем люди по своим способностям различаются. В чем же причина этих различий? Таких причин несколько. Не вызывает сомнения, что продуктивность любой деятельности непосредственно зависит от того, как человек относится к тому, что он делает. Любовь к своему делу, интерес к нему - самые важные стимулы высокой работоспособности.

Бывает так, что страстное желание не приводит к успеху: эмоции иногда так захватывают человека, что психологических сил на саму работу уже не хватает. Поэтому в случае, если вы чувствуете некоторый необычный подъем, очевидно, лучше сначала успокоиться, а не бросаться сломя голову на самые сложные и ответственные участки работы. Не менее важное значение для действительного проявления способностей имеет профессиональная подготовка, определенные черты характера, наблюдательность, трудолюбие. И, наконец, индивидуальные способности зависят от природной основы, на которой они развиваются.

Я знаю то, что человеческий мозг способен вместить такой объем информации, которая содержится во всех миллионах книг, хоронящихся в библиотеке имени В.И. Ленина! Резервы мозга велики, и главная задача, чтобы эти возможности были реализованы. Исследователи в разных областях медицины и психологии получают все больше и больше фактов, которые свидетельствуют о резервных возможностях, не осознаваемых человеком. Уже давно было обращено внимание на людей, обладающих феноменальными способностями памяти. Некоторым из них достаточно взглянуть на страницу текста, чтобы навсегда запомнить все записанное на ней.

Говорят, что Юлий Цезарь и Александр Македонский знали по имени и в лицо всех своих солдат - до 30 тыс. человек. А.А. Алехин играл в шахматы по памяти, "вслепую", одновременно с 30-40 партнерами. Композитор С.В. Рахманинов мог сыграть любое, один раз услышавшее произведение. Многие люди, обладающими феноменальными способностями, не отличаются от других ни по внешнему виду, ни по физиологическим свойствам. Более того, многие из них были просто необразованными. Англичанин Д. Бакстон, прославившийся как счетчик-виртуоз, не умел читать, а американский негр Т. Фаллер, обладающий теми же способностями, дожил до 80 лет и умер неграмотным.

Помимо больших резервов головной мозг человека, как единое целое, обладает еще и большой надежностью. Именно этим и можно объяснить то, что люди, перенесшие операцию на головном мозге, причем даже с удалением каких-либо участков, при сокращении работоспособности могут успешно трудится.

Конечно, запасы прочности человеческого мозга не безграничны. Есть такие нагрузки, которые способны нарушать нормальное течение психической деятельности человека, ослабить его здоровье, снизить работоспособность. Например, такое, к сожалению, распространенное явление, как шум. Шум, производящий с большой частотой, даже незначительный по силе звука, оказывает весьма заметное влияние на человека, что проявляется не только в снижении слуха, но и в серьезных нарушениях со стороны физической и психической сфер.

Отрицательно влияет на человека и чрезмерное увлечение телевидением. Медиками было проведено исследование: у людей, смотревших три вида телевизионных передач (репортаж, спортивные новости и детектив), измерялась кровяное давление. Оказалось, что просмотр передач способствует его повышению, причем особенно высокие подъемы давления наблюдалась при просмотрах детективов, а у гипертоников эти подъемы иногда сохранялись до 15 часов.

Итак, искусство бать здоровым - это во многом искусство чувствовать себя здоровым. И наоборот: эмоциональный дискомфорт - первый шаг на пути к болезни.

медицина здоровый образ жизнь

# ***Заключение***

Итак, физические упражнения - поддерживают жизнеспособность и работоспособность организма. При сменой работе человеку следует придерживаться правил, при которых он бы привык к этому режиму. Физическая гимнастика не дает слабеть организму человека, а наоборот держит его в хорошей форме. Искусство быть здоровом - чувствовать себя здоровым.

Если рассматривать эту тему теоретически, то я предлагаю:

По чаще проводить лекций учащимся и больше пропагандировать здоровый образ жизни.

Я хочу, чтоб все люди, занимающийся вредными привычками, поняли насколько это опасно и познакомились со здоровым образом жизни. И когда они начнут заниматься этим удивительным занятием, то тогда они поймут, что такая жизнь намного лучше и приятнее чем была у них до этого.

Если рассматривать связь этой темы с профессиональной деятельностью, то тут здоровый образ жизни носит жесткий характер, потому что здоровый человек может сделать большего, чем больной. Например, больной человек чаще берет больничный или дни по различным причинам. Здоровый образ жизни делает возможным участие во всем видах деятельности, в которых человек может принят. Например, бег на дистанции, здоровый человек сможет пробежать всю дистанцию, а, например, курящий человек этого сделать не может, так как у него засорены легкие.

Итак, физические упражнения препятствуют дряхлению организма человека и укрепляют организм. Искусство быть здоровым - эмоциональное поддержание или вера в здоровье. Здоровый образ жизни делает человека более крепким в профессиональной деятельности и в участии во многих видах деятельности.

Я надеюсь, что моя работа, поможет в борьбе за здоровый образ жизни.

# ***Библиография***

1. Оранский Н.Е. Сильный человек - М.: Новая волна, 1995. - 990с. / Под ред. П.П. Михайлова

2. Бирюков А.А. Здоровье - наша жизнь - П.: Здоровье, 1994. - 985с. / Под ред. П.Т. Замятина