

*Виноградов Г.Д.,
2 курс, студент очного отделения ФБТО
Поволжского государственного университета
телекоммуникаций и информатики
Россия г. Самара*

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Аннотация:** Здоровый образ жизни — это личный поведенческий режим индивидуума, создающий человеку социальное, физическое и душевное благополучие в материальном и духовном мире, включающем в себя природу, технологическую и социальную деятельность, а также здоровое существование.*

Здоровый образ жизни самым благотворным образом влияет на естественный процесс физиологического и психического состояния, а это, в свою очередь, уменьшает риск всевозможных заболеваний и повышает время жизни человека.

Здоровый человек живет полноценной жизнью и осуществляет свои мечты и стремления, с успехом воплощая свои цели и задачи, преодолевая препятствия, а иногда и, то и с чудовищные перегрузки. Хорошее самочувствие должен поддерживать и укреплять сам человек, лишь в этом случае его жизнь будет счастливой, полнокровной и полной радости. Здоровье - это самое ценное, что есть у каждого индивидуума в частности, и всех людей в общем. Во всех странах мира и в нашей в частности остро респираторными заболеваниями, сезонными вирусами, ковидом 19 болеет огромное количество людей, многие погибают. Первопричиной этим болезням и смертям оказывается слабый иммунитет у большинства населения. Для того чтобы у людей в полной мере работал иммунитет, его нужно укреплять

каждый день, а не начинать делать это в период заболевания. А для того чтобы постоянно заряжать свой иммунитет, нужно соблюдать здоровый образ жизни!

Ключевые слова: *здоровье, иммунитет, физическая культура, здоровый образ жизни*

Annotation: *A healthy lifestyle is a personal behavioral regime of an individual that creates a person social, physical and mental well-being in the material and spiritual world, which includes nature, technological and social activities, as well as a healthy existence.*

A healthy lifestyle has the most beneficial effect on the natural process of the physiological and mental state, and this, in turn, reduces the risk of all kinds of diseases and increases the life of a person.

A healthy person lives a full life and realizes his dreams and aspirations, successfully embodying his goals and objectives, overcoming obstacles, and sometimes even monstrous overloads. Well-being must be maintained and strengthened by the person himself, only in this case his life will be happy, full-blooded and full of joy. Health is the most valuable thing that each individual has in particular, and all people in general. In all countries of the world and in ours in particular, acute respiratory diseases, seasonal viruses, covid 19 are ill with a huge number of people, many die. The root cause of these diseases and deaths is weak immunity in the majority of the population. In order for people to fully work their immunity, it needs to be strengthened every day, and not to start doing it during the period of illness. And in order to constantly charge your immunity, you need to follow a healthy lifestyle!

Key words: *health, immunity, physical culture, healthy lifestyle*¹.
Составляющие здорового образа жизни

- 1.1. Здоровье человека и режим его дня
- 1.2. Режим отдыха и труда человека
 - 1.2.1. Физиологические основы организации распорядка труда и отдыха человека
2. Значение рационального питания на здоровье человека
3. Двигательная активность и закаливание организма человека как влияние на его здоровье
4. Заключение

1. Составляющие здорового образа жизни.

1.1. Здоровье человека и режим его дня.

Человеческая жизнь протекает в регламенте разграничения времени, которое люди вынуждены связывать с общественной деятельностью и частично проживая ее исходя из личных интересов и требований. К примеру расписание буднего дня студентов определяется расписанием занятий того учебного заведения, в котором он учится, распорядок военного — режимом, который утверждает командир того воинского подразделения, в котором он служит, распорядок дня человека, осуществляющего рабочую деятельность — временем начала и временем конца работы на предприятии.

Первоочередным элементом режима функционирования индивидуума является труд человека, он олицетворяет собой соответствующую деятельность индивидуума, которую он направляет на созидание финансовых, имущественных и духовных благ. Режим деятельности индивидуума нужно распланировать так чтобы, его трудовая деятельность была как можно более эффективна. Человек занятый работой существует в таком ритме, в котором он просыпается в строго определенное время и осуществляет свою рабочую деятельность, ест, развлекается и вовремя ложится спать. Это нормально, поскольку в природе живых существ все процессы в большей или меньшей

степени подчинены определенному плану: сменяются времена года, чередуются ночь и день, минуты складываются в часы. Определенный жизненный ритм — это один из наиглавнейших законов жизни и основная составляющая человеческого труда.

Разумное совмещение звеньев режима жизненной деятельности человека гарантирует ему наиболее эффективную работу и полноценное здоровье. Весь организм индивидуума, как неразрывное целое, принимает участие в трудовой деятельности человека. Трудовой режим предопределяет физиологический ритм, так например в определенные часы человеческий организм получает такую нагрузку, в следствии которой у него усиливается кровообращение, а так же по нарастающей меняется обмен веществ организма, а потом появляется усталость; в те дни, когда физическая или психологическая нагрузка на организм становится ниже, начинается отдых после переутомления, силы и энергия организма восстанавливаются. Основополагающей пика работоспособности человека является правильное чередование отдыха и нагрузки.

Самым плодотворным в регенерации работоспособности человека может быть активный отдых, поскольку он дает возможность плодотворно использовать время отдыха. Так же восстанавливает работоспособность чередование различных видов деятельности, физического и умственного труда, может восстановить силы и энергию и физическая культура. Отдых индивидууму нужен постоянно - каждый день, и обязательно нужны выходные дни, человек должен отдыхать и ежегодно во время отпуска, свободное время нужно использовать для укрепления духовного и физического здоровья.

Самый главный ежедневный вид отдыха - это сон. Здоровье человека невозможно без 8-10 часового спокойного сна. Необходимость сна у человека обусловлена типом нервной системы, образом жизни, возрастом. Сон, в первую очередь, нормализует деятельность центральной нервной системы

человека. Если человек систематически недосыпает, то это может привести к истощению и переутомлению ЦНС, что в свою очередь ведет к потере иммунитета и заболеваниям всего организма. Заменить сон ничем невозможно, сон нельзя чем-либо компенсировать. Основа здорового образа жизни — это четкое соблюдение режима сна. Для того чтобы быть и работоспособным и здоровым, обязательно нужно привыкнуть к тому, что бы укладываться спать и просыпаться в одно и то же время, приучить себя легко отходить ко сну и глубоко спать.

Основным элементом режима дня целесообразно принимать во внимание воздействие биологических ритмов индивидуума на способность к труду. Мы знаем, что способность к труду и поступки человека всегда обусловлены характером и насыщенностью биологических процессов и явлений в организме человека, т.е. от его биологических ритмов.

Мы можем наблюдать биологические ритмы на каждом уровне формирования живой материи: от внутриклеточного до популяционного. Биоритмы протекают в плотной связи с окружающим миром и становятся продуктом адаптации организма к факторам окружающей среды, изменяющимся с постоянной цикличностью (колебания напряженности электромагнитного поля Земли, температуры, влажности, освещенности, вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, и т.д.).

Способность человека к труду на протяжении дня может изменяться соответственно суточным биоритмам и соответствует двум подъемам: с 10 до 12 ч. утра и с 16 до 18ч. вечера. К ночи способность к труду снижается, самая низкая трудоспособность у человека с 3 ч, до 5 ч ночи. Получается что самое оптимальное время выполнения домашней работы — с 16 до 18ч для обучающихся с утра, и с 10 до 12 ч для тех кто обучается после обеда, то же время будет самым плодотворным и для тех кто занимается физическими нагрузками и спортом.

Также нужно учитывать всевозможные последствия нарушений координации биологических ритмов, которые могут быть связаны со сменой климата и географических условий, таких например как смена места жительства, смена региона, часового пояса, страны, континента или перелет на самолете, которые могут не благотворно сказаться на здоровье и самочувствии.

Способствует нормальному духовному и физическому развитию человека и укреплению его здоровья исключительно правильно организованный режим дня. Выдержать оптимальный режим жизненной деятельности удастся крайне редко, часто приходится повышать нагрузки на учащихся, а это в свою очередь приводит к переутомлению обучающихся. Чтобы восстановить нормальный режим жизненной деятельности обязательно нужно быть ознакомленными с рядом мер по профилактике утомляемости.

Самоконтроль собственного состояния обучающегося-работающего имеет главное значение в индивидуальной системе здорового образа жизни человека. Индивидуальными показателями самоконтроля являются аппетит, сон, работоспособность, самочувствие, а так же общие ощущения.

Объективными показателями самоконтроля является частота сокращений сердца, увеличение же частот сокращений сердца в покое в сравнении с нормой говорит об переутомлении человека.

1.2. Режим отдыха и труда человека

Отдых является главным условием сохранности здоровья человека, так как без отдыха человек не получит возможности освободиться от напряжения, которое накапливается у него в течении трудового дня. Например, нужно устраивать пятиминутки в течение рабочего дня через полтора-два часа, поскольку во время этих перерывов можно произвести наклоны корпуса вправо-влево, для разгрузки спинных мышц, расслабить мышцы глаз, подвигать руками. Каждому человеку необходимы выходные дни, потому что

заложенный в человеке от природы биологический ритм рассчитан не более чем на 5-6 дней плодотворной трудовой деятельности, к шестому дню трудовая производительность резко снижается, а к седьмому дню спускается до нуля. Человек подвергает себя колоссальным нагрузкам, изнашивает свой организм и убивает свою нервную систему, если работает без отдыха и старается поддерживать максимальную степень продуктивности.

Для полной реабилитации сил наиглавнейшим является тип отдыха. Существует как активный так и пассивный отдых. Активный отдых - это танцы, прогулки, спортивные игры и т. п. Пассивный же отдых — это посещение театров и музеев, просмотр фильмов, посещение сауны, массажного кабинета, кафе-ресторана и т.п.

Все знают, что все свободное время нужно отдыхать пассивно индивидуумам, которые в течение трудового дня выдерживают исключительно физические нагрузки, а люди, занятые только интеллектуальным трудом, большую часть свободного времени должны отдавать активному отдыху для того чтобы восстановить силы и укрепить здоровье.

Самым лучшим видом отдыха, а так же самым лучшим лекарством от многочисленных болезней можно считать лишь сон.

Минимальный человеческий сон должен длиться от 7 ч 30 мин, а если умственные или физические нагрузки у человека максимальные, то не менее 8 ч в сутки. Человеку нужно спать на мягкой постели, телу человека ничего не должно мешать, руки и ноги не должны затекать, не должно быть ощущений боли и чувств а разбитости во время выхода из состояния сна. Но при этом матрац не должен быть очень мягким, поскольку такой матрац, в котором индивидуум «тонет», может искривить позвоночник. Перед засыпанием обязательно нужно хорошо проветривать, но не в коем случае нельзя переохлаждать помещение, чтобы тот кто собирается лечь спать не переохладился. Если комната недостаточно теплая, то купаться перед сном

нельзя, к тому же нужно на ночь одеть пижаму, носки и ночную шапочку. Если трудно заснуть сразу, нужно какое-то время полистать красочно иллюстрированный журнал, чтобы мысленно отвлечься, а затем прикрыть чем-нибудь абажур лампы, создав в комнате полумрак. Если придерживаться вышеперечисленного, то сон наступит быстро. Не следует смотреть перед сном телевизор или заниматься чтением серьезной литературы которая может навивать неприятные мысли, так как трудно будет заснуть после этого. Многих людей раздражает свет, таким индивидуумам нужно выключить на ночь все световые приборы во всей квартире, так же можно закрыть глаза повязкой. Принимать снотворное можно исключительно по рекомендациям врачей, без рекомендаций можно выпить половинку анальгетика, поскольку он применяется как слабое успокаивающее и снотворное средство.

Большое количество людей ощущают потребность в дневном сне. Такой сон носит название послеобеденного сна, но нельзя ложиться спать после обеда сразу, нужно отходить ко сну не ранее чем через 30-60 минут после обеда, а продолжительность послеобеденного сна не должна быть более 2 часов.

Медики советуют организовывать рабочее место, создавая человеку условия при которых будет минимизирован травматизм и любые иные нарушения. Такие условия труда предусматривают яркое освещение места работы, свежий увлажненный воздух, возможность проветривать помещение, удобство, эффективность, гигиеничность приспособлений и инструментов в соответствующее санпину рабочее пространство и помещение. Для того чтобы увеличить полезное пространство рабочего места используются стеллажи, на которых размещается техника и расходные материалы, устраняются неиспользуемые в работе предметы и инструменты, проводится каждодневная уборка крупного и бытового мусора и т. д. Эргономичность приспособлений, инструментов и иных приспособлений для работы подразумевает наибольший комфорт взаимосвязанный с проектированием и использованием.

Конструктивная реализация инструментария в реальности может быть индивидууму не того роста или фигуры, несмотря на множество технических преимуществ, неприемлема, поскольку в силу роста и фигуры ему неудобно пользоваться ими. Из всех имеющихся в наличии средств для удобства сотрудников нужно выбирать максимально удобные для работы персонала. Для того чтобы поддерживать соответствующий микроклимат нужно проводить сухие и влажные уборки помещений, проветривать помещение, где работают сотрудники, также помещения нужно вентилировать вентилятором или кондиционером, не охлаждая чрезмерно и не допуская переохлаждения сотрудников, а в холодное время года при необходимости согревать обогревателями.

Освещать рабочее помещение нужно так, чтобы глаза сотрудников не напрягаясь могли различать все объекты на рабочих местах, так же освещать помещения лампами дневного света, которые не приводят к потере зрения. Если использовать люминесцентные лампы вместе с монитором компьютера, то мерцание ламп наложенное на мерцание монитора компьютера может утомить глаза. Для того, чтобы это избежать, нужно давать глазам отдых. Лампы утомляют глаза если находятся невысоко над столом, если лампы находятся невысоко над столом. Для того чтобы избежать этих неприятностей, нужно ставить лампы выше, а лучше приобретать настольные лампы нового образца, без мерцания.

Порядок чередования промежутков времени — работы и отдыха и их длительность, которые устанавливаются для любых видов работ, называется режимом труда и отдыха. Последовательность и суть этапов отдыха и труда, при которых максимальная эффективность работы совмещается с максимальной и устойчивой способностью к работе индивидуума, при отсутствии признаков переутомления в длительный промежуток времени является рациональным режимом. Эта последовательность периодов отдыха и труда выполняется в разные временные промежутки, какими являются

например рабочая смена, сутки, неделя, месяц, год и соответствуют режиму функционирования предприятия.

Чтобы установить нужную обществу продолжительность трудового времени и распланировать это время в календаре на предприятиях разрабатываются правила, устанавливающие порядок длительности и чередования периодов труда и отдыха. Порядок длительности и чередования периодов труда и отдыха называют режимом труда и отдыха. Самым главным вопросом закрепления рационального режима работы и отдыха является обнаружение правил их создания. Существует три таких правила: удовлетворение нужд производства; обеспечение способности в труде ; сочетание общественных интересов с интересами личными.

Удовлетворение нужд производства заключено в том, что при отборе наиболее благоприятного распорядка трудовой деятельности и отдыха нужно выбрать нормы, способствующие оптимальной рентабельности производства. Распорядок трудовой деятельности и отдыха составляются в применении к самому эффективному режиму этого производства так, чтобы осуществлять соответствующее соблюдение технологий в процессе производства, а так же реализацию нужного объема на производстве, высококачественное и актуальное осуществление планового и профилактического осмотра и проведения ремонта техники, при этом уменьшая простои во время работы.

Наибольшая мера обеспечения индивидууму способности в труде подразумевает, что нужно построить режим труда и отдыха учитывая способность к работе индивидуума и объективной необходимости человека в определенные промежутки его деятельности в отдыхе. Для того чтобы появилась возможность учитывать физиологические особенности индивидуума в контексте принятых законом правил охраны трудовой деятельности и длительности рабочего дня нужно создавать режим последовательности трудовой деятельности и отдыха такого рода,

устанавливать такую их продолжительность, какие бы могли обеспечить самую большую способность к работе и производительности труда.

Сочетание общественных и личных интересов предполагает, что чередование труда и отдыха должно быть ориентировано на учет и гарантию в обусловленной мере возмещения собственных интересов сотрудников и отдельные категорий трудящихся, таких как учащиеся, молодежь, женщины, пенсионеры, инвалиды и т.п.). Следовательно, выбирая наиболее благоприятный трудовой распорядок необходим социально-экономический подход в комплексе. С позиции регистрации индивидуальных и общественных интересов, а так же интересов производственной необходимости и физическо психологических возможностей индивидуума целью такого подхода может быть абсолютная и кардинальная оценка его эффективности. Поэтому можно отметить, что режимом, который самым лучшим образом может обеспечить наряду с совмещением повышение способности к трудовой деятельности и эффективности труда, сохранение здоровья сотрудников, сбережение здоровья сотрудников, организацию плодотворных условий для всестороннего роста индивидуума на предприятиях является научно обоснованный режим трудовой деятельности и отдыха.

1.2.1. Физиологические основы организации распорядка труда и отдыха человека

Разрабатывание распорядка трудовой деятельности и отдыха создано на решении перечисленных далее вопросов: когда нужно назначать паузы на отдых; какая длительность должна быть у пауз на отдых; что должны содержать паузы на отдых.

Научная основа разрабатывания рационального режима трудовой деятельности и отдыха - это рост человеческой способности к труду. Как установили физиологи, способность к трудовой деятельности - это переменная величина, а связана переменность с тем что меняется характер

протекания психических и физиологических функций в организме человека. Исключительно в том случае, когда ритм труда соответствует природной периодичности суточного биоритма физиологического функционирования организма, обеспечивается высокая способность к трудовой деятельности в любом виде деятельности. Когда устанавливается суточная периодика жизненной деятельности в разных временных промежутках, человеческий организм начинает реагировать на физическую и нервно-психическую нагрузку неодинаково, а его способность к трудовой деятельности и производительности труда в течение всех суток становятся доступны воздействию определенных колебаний. Соответствуя суточному циклу максимальный уровень способности к трудовой деятельности фиксируется утром и днем (с 8 до 20 часов.) Самая низкая способность к трудовой деятельности в ночные часы. Самый неблагоприятный промежуток времени от 1 до 3(4) часов ночи.

2. Значение рационального питания на здоровье человека .

Вечное желание человечества - быть здоровыми и способными к трудовой деятельности привело нас к тому, что в настоящее время большее внимания стали уделять правильному, здоровому питанию как самому важному компоненту здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное здоровое питание стало важнейшим условием здорового образа жизни, способности к трудовой деятельности и долголетию человечества.

Все нужные человеческому организму питательные вещества делятся на 6 главных разновидностей: минеральные элементы, витамины, жиры, углеводы, белки и вода. Правильное питание — получение вместе с потребляемой едой в нужном количестве и в правильном сочетании все, что нужно организму человека.

Однако, правильно питаться — это, значит питаться разнообразно, питаться учитывая генетические особенности индивидуума, климата и

сезонных особенностей природы, возраста человека, его физических и психологических нагрузок. Правильное питание помогает организму человека как можно лучше осуществить генетические ресурсы и возможности, но перерасти эти ресурсы организм не может, даже при условии идеально организованного питания.

Нужно заметить, что не существует плохих или хороших пищевых продуктов, вредных или полезных. Все пищевые продукты в той или иной степени обладают питательной ценностью, так же не существует и какой-то идеальной пищи. Организму важно не что мы употребляем в пищу, а, сколько еды мы употребляем, когда и в каком сочетании употребляем в пищу тот или иной продукт.

Например углеводы — это органические соединения, молекулы которых состоят из углерода, кислорода и водорода. Углеводы присутствуют во всех продуктах, употребляемых в пищу, но больше всего углеводов в овощах, крупах и фруктах.

По сложности химической структуры углеводы делятся на 2 группы: сложные и простые.

Главной составляющей углеводов является сахар, который иначе называется *глюкозой*. Глюкоза по своей сути - простой сахар.

Соединяясь между собой несколько остатков простых сахаров образуют сахара сложные. Главной единицей всех углеводов является сахар, который назван *глюкозой*. Глюкоза - это простой сахар. Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара.

Для того чтобы получить полисахарид нужно соединить тысячи остатков молекул одинаковых сахаров. *Полисахарид* присутствует в около 50 тысячах разного рода типов белков. Они в свою очередь каждый состоят из 4-х элементов: водорода, кислорода, углерода и азота, а они в свою очередь, соединяются между собой определенным образом и образуют *аминокислоты*. Известно двадцать типов аминокислот. Соединения,

состоящие из множества аминокислот, имеют название, поли пептид. Любой белок является полипептидом по своему химическому строению. Большинство белков имеют в своем составе в среднем 300—500 остатков аминокислот. Хочется заметить, что все растения и некоторые бактерии могут синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

Витамины — это химические органические соединения, которые нужны человеческому организму для правильного обмена веществ, роста и развития. Витамины не относятся ни к белкам, ни к жирам, ни к углеводам. Витамины не обеспечивают организм энергией, они состоят из других химических элементов.

Пробиотиками называют полезные продукты, которые повышают количество полезных бактерий в организме человека. В список пробиотиков входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

В конце зимы и весной в организме человека ощущается недостаток витаминов. Конечно все видели баночки, коробочки и упаковочки с витаминами. Многие покупаются приятными на вкус таблетками, которые содержат витамины, и глотают сразу пачками. После этого обычно начинается головная боль, тошнота, рвота.... Таким образом человеческий организм говорит о повышенном содержании витаминов в организме. Препараты витаминов можно употреблять исключительно по рекомендации врача или, хотя бы, с разрешения родителей.

Человеческий организм состоит из самых различных веществ, к которым в том числе относятся кальций, магний, железо, калий и т. д. Однако в организме человека больше всего воды. В костях человека например содержится 25% воды, в головном мозгу 80% воды, в мышцах 76%.

В процессе эволюции животные потеряли способность синтезировать десять особо сложных аминокислот, которые называются незаменимыми. Не синтезируемые аминокислоты животные получают в готовом виде с

животной и растительной пищей. Эти аминокислоты находятся в белках молочных продуктов — мясе, яйцах, твороге, бобах, сыре, молоке, рыбе, в сое....

В пищеварительных органах человека белки расщепляются на аминокислоты, которые в свою очередь попадают в кровь, а затем в клетки. Затем в клетках из аминокислот будут строиться собственные белки, нужные именно этому организму.

Минеральные вещества — не долю этих неорганических соединений приходится не более 5% массы всего тела. Они являются структурными составляющими мышц, клеток крови, зубов и костей. Минеральные вещества нужны для проницаемости клеточной мембраны, синтеза белков, сокращения мышц, свертывания крови. Их организм человека получает с пищей.

Все минеральные вещества делятся на 2 класса: микроэлементы и макроэлементы.

Потребность в микроэлементах несколько меньше, чем в макроэлементах. Микроэлементы — это медь, йод, кобальт, железо, марганец, цинк и фтор.

Макроэлементы — это фосфор, калий, сера, натрий, кальций, хлор и магний .

Вода — это один из самых главных веществ организма, составляющий 2/3 его массы всего организма. Все биологические жидкости состоят из воды, она их главный компонент. Вода растворяет все питательные вещества и шлаки. Вода принимает участие во всех происходящих в человеческом организме химических реакциях, так же у воды огромная роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия и регулировании температуры человеческого тела.

Питание человека должно обеспечивать его организм всеми необходимыми пищевыми компонентами в нужном сочетании и достаточном количестве, для того чтобы отвечать всем требованиям здорового образа

жизни. Естественно, что здоровье индивидуума очень сильно зависит от количества получаемой энергии, того сколько он ее израсходует и насколько хорошо при этом будут работать все его органы, которые обеспечивают нужный уровень жизненной деятельности. В том числе критерием оценки состояния здоровья человека может быть масса тела человека, которая определяется с учетом роста человека.

Отрицательное влияние на организм человека в том числе может оказывать недостаточное или избыточное употребление пищи. Если человек употребляет пищу чрезмерно, то в значительной мере увеличивается масса тела, а это приводит к ожирению, что способствует различным заболеваниям, например диабету, нарушениям обмена веществ, сердечно сосудистой системы и т. п. Если человек употребляет пищу недостаточно, то он резко худеет, у него падает работоспособность, снижается иммунитет и ухудшается его самочувствие. Для того чтобы организм функционировал нормально, важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

3. Двигательная активность и закаливание организма человека как влияние на его здоровье .

Любая мышечная активность, которая позволяет находиться в прекрасной физической форме и помогает улучшить здоровье, обеспечивая поступление энергии, которая в свою очередь дает новый жизненный стимул — является двигательной активностью.

Всем известно, что изменения функций организма человека в процессе эволюции затронули весь человеческий организм. Самые глобальные изменения произошли с психикой индивидуума и процессы ее влияния на баланс жизненных возможностей организма. На протяжении всей эволюции человека научно-технический прогресс не переставая наращивал объем нужной информации, иначе говоря, нагружал человеческий мозг, при этом

постоянно уменьшалась исходная физическая нагрузка. Все это приводило к дальнейшему изменению системы равновесия, сложившейся в человеческом организме до эволюционного процесса.

На протяжении тысячелетий тело человека сформировало способность принимать внешнюю угрозу концентрировать физические резервы. Физические силы, человеческие мышцы, становятся в готовыми к действию, но реализовать эти силы не возможно, несмотря на то что в настоящее время мощь возбудителей растет постоянно. Механизмы в наше время выполняют за индивидуума самую большую часть физической нагрузки. Как бы пребывая в состоянии непрерывной готовности к выполнению действий, которые человеку не позволено реализовать, и организм в конечном счете начинает чувствовать отрицательные результаты подобного самочувствия.

Рост эмоциональных перегрузок неизбежен, поскольку постоянно возрастает информационный поток, а из-за механизации трудовой деятельности человека, его физические нагрузки непрерывно снижаются. Занятия физической культурой на требуемом уровне необходима для организаций правил сохранения здоровья человека. Индивидуум для обеспечения гармоничной сбалансированности между физическими и умственными нагрузками должен сам сформировать в себе регулярную привычку делать спортивные упражнения. Это и есть основная часть системы здорового образа жизни человека.

Физкультура осуществляет серьезное влияние на способность индивидуума подстраиваться к неожиданным и значительным функциональным изменениям. В теле индивидуума 600 мускулов, и каждая мышца двигательного аппарата нуждается в каждодневной тренингах, прокачках. Движение мышц воспроизводят огромный каскад волновых возбуждений, распространяющихся по нервной системе, которые стремятся в мозг, поддерживают естественную активность нервных клеток, заряжают их энергией, освобождают от психологической нагрузки. Ко всему прочему,

индивидуумы, изо дня в день получающие физическую нагрузку, смотрятся гораздо более привлекательнее тех кто не занимается спортом. Самой лучшей профилактикой курения, наркомании и употребления алкоголя является занятие спортом.

Современные жилища, одежда, транспорт и т. п. уменьшают влияния на организм человека атмосферных явлений, подобных влажности, температуре, солнечным лучам. Сокращение таких воздействий на организм человека уменьшает его неизменность к природным факторам. Тот индивидуум, который с раннего детства закаливал свой организм, приучал его к резким перепадам температур легко переживает жару и мороз. Значит закаливание является комплексом приемов, которые постоянно применяются в тренирующих упражнениях для устойчивости человеческого организма к природным изменениям температур. Закаливание — это сильный оздоравливающий инструмент. С помощью закаливания есть возможность защититься от огромного количества болезней и на длительное время сберечь способность к труду, возможность испытывать радость жития.

Очень велика роль закаливания в оздоровлении организма против простудных болезней. Закаливающие процедуры в 2-4 раза снижают число простуд, а в некоторых случаях совершенно избавляют от них. Так же закаливающие процедуры демонстрируют общеукрепляющее действие, поднимают активность цнс, повышает гемодинамику, налаживает обмен метаболизм.

Главенствующими правилами, которые следует осуществлять при закаливании организма, оказываются постоянные применения закаливающих процедур и пошаговое усиление мощности влияния. Нужно запомнить, что через 2-3 месяца после окончания закаливания, уровень стабильности организма, который был достигнут ранее начинает уменьшает.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года

хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном.

В целях закаливания по дому нужно ходить по полу босиком, причем в первый раз это нужно делать в течение не более чем минуты, в дальнейшем каждую неделю прибавлять 1 минуту. Осенью, зимой, весной в холодное время года нужно применять прогулки пешком, применять медленный закаливающий бег в облегченной одежде, замечательно если можно дополнять отдых прогулками на лыжах, бегом на коньках или катанием на коньках. Так же благоприятствует формированию устойчивости к пониженной температуре утренняя зарядка на улице или в комнате с открытым окном.

Вода так же является наиболее серьезным закаливающим компонентом. Вода производит не только механическое влияние на тело человека, что оказывает некое массажное действие, усиливает кровоснабжение организма, но и оказывает влияние температурой. Закаливание выполняют как в качестве обливания водой, так и в качестве обтирания и растирания на холодном воздухе. Закаливание водой начинают при температуре не ниже 33-35 гр., а затем, по истечении 6-7 дней ее понижают на 1 гр. При условии что в организме не происходит никаких отрицательных изменений, ее температуру доводят до температуры 10-12 гр.

Солнечное облучение так же является одним из важнейших закаливающих факторов, потому что оно благоприятствует формированию в организме витамина D, благодаря ему расширяются сосуды, оно усиливает деятельность кроветворных органов. Солнечное облучение очень нужно для предотвращения рахита у детей.

Длительность нахождения на солнце поначалу может длиться не более 5 минут. Со временем ее прибавляют но не более чем до 40-50 минут, потому что слишком длительное пребывание на солнце приводит к солнечным ожогам, перегреванию организма, а так же к солнечному удару.

Это главные правила здорового существования. Нужно помнить, что при здоровом образе жизни человек в значительной мере может раскрывать все свои важнейшие личностные качества, необходимые ему на фоне нынешнего динамического формирования общества, в первую очередь это большая физическая и интеллектуальная способность к работе, общественная деятельность, творческое долгоденствия. Серьезное и обдуманное отношение к своему здоровью как к коллективному богатству должно быть принципом существования и образа действия всех индивидуумов.

Заключение

Итак, можно сделать следующие выводы:

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Список использованной литературы:

1. Байер К. «Здоровый образ жизни.» – м.: 1997 – 268с.
2. Билин Г.Л., Назарова Л.В. «Основы валеологии.» – С.Петербург.:1998 – 558с.
3. Виленский М.Я., Ильинич В.И. «Физическая культура работников умственного труда.» – м. :1987 –96с.
4. Виноградов П.А., «Физическая культура и здоровый образ жизни.» Москва, 2007.