

- поддерживает здоровый вес;
- укрепляет кости, суставы и увеличивает силу мышц;

Поскольку систематическая мышечная нагрузка помогает предотвратить болезни и укрепить здоровье, она может фактически уменьшить расходы на здравоохранение.

Все выше указанные заболевания можно вылечить с помощью лекарств, но психологические последствия и, вследствие, недостаток радости в жизни вылечить с помощью лекарств не получится. Это можно сделать только самому. В процессе активного движения вырабатывается гормон радости – серотонин. Этот гормон помогает поддерживать хорошее настроение, которое положительно сказывается на укреплении иммунитета. Так же чем активнее человек, тем больше знакомств он заводит, что уберегает от одиночества, развития депрессии. Под активными общественными связями подразумевается – общение, дружба, забота о близких и природе, любовь, все это является неотъемлемой частью полноценной здоровой жизни человека. В этом и есть смысл существования человека.

#### *Список литературы*

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС. 1998. 480с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС. 1991. 347 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2009. 528 с.

**Славгородская Д.Ю., Ефремов О.В.**

Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина,  
г. Омск

### **Здоровье человека**

Здоровье – бесценный дар каждому человеку от природы. Здоровье помогает нам достичь поставленных целей, успешно справляться с решением жизненно-важных задач, преодолевать преграды на жизненном пути.

Научные данные подтверждают тот факт, что многие люди, соблюдая гигиенические правила, могут прожить 100 и более лет. К глубокому сожалению, люди не хотят придерживаться даже самых простых правил здорового образа жизни. Одни становятся жертвами гиподинамии, другие переедают, третьи страдают неврозами, четвертые сокращают свою жизнь, употребляя алкоголь, наркотики. На сегодняшний день разработано много различных определений понятия «здоровья». Наиболее популярным и полным является определение, изложенное в Уставе ВОЗ: «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Существует три вида здоровья:

Физическое здоровье – состояние человеческого организма, характеризующееся нормальным функционированием всех органов и систем.

Психическое здоровье – здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризующееся уровнем развития познавательно-психических процессов.

Нравственное здоровье определяется нравственными ценностями и установками человека, служит основой его социальной жизни.

На здоровье человека оказывают влияние такие факторы, как:

- наследственность – 8-10%;
- окружающая среда – 17-20%;
- здравоохранение - 10%;
- образ жизни – 45-55%.

Здоровый образ жизни – это важный элемент жизнедеятельности человека, направленный на укрепление и сохранение здоровья с помощью рационального полноценного питания, физической подготовки, позитивного отношения к жизни и отказа от вредных привычек.

Главными составляющими здорового образа жизни являются:

1. *Разумное чередование труда и отдыха*

Один из ключевых элементов здорового образа жизни. Правильное и строго соблюдаемое чередование труда и отдыха способствует выработке четкого и необходимого ритма функционирования организма.

Для обеспечения ритмичного протекания физиологических процессов необходимо правильно планировать свое время, составлять распорядок дня, распределять работу таким образом, чтобы наибольшая нагрузка соответствовала возможностям организма.

В Трудовом кодексе РФ закреплено, что нормальная продолжительность рабочего времени не может превышать 40 ч в неделю. Нормальная продолжительность рабочего времени в неделю сокращается на: 16 ч – для работников в возрасте до 16 лет; 5ч – для инвалидов I и II групп; 4 ч – для работников в возрасте от 16 до 18 лет; 4 ч и более – для работающих во вредных и (или) опасных условиях.

## *2. Рациональное питание*

Правильное питание подразумевает соблюдение трех основных законов:

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Нарушение пропорций, избыточное употребление пищи приводит к ожирению, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других болезней.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть полноценным, разнообразным, обеспечивать потребность организма человека в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Третий закон – соблюдение режима питания. Питание должно быть дробным, регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

Рациональное питание способствует правильному росту и формированию организма, сохранению здоровья, высокой работоспособности и долгой жизни.

## *3. Преодоление вредных привычек*

Одной из вредных и опасных привычек является курение. В табачном дыме, вдыхаемом курильщиком, находится более 300 сильно действующих вредных веществ.

По статистике в России от алкоголя ежегодно умирает около 700 тысяч человек. Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет.

Наркомания – это ярко выраженное болезненное влечение и привыкание к наркотическим веществам. Употребление наркотиков приводит к резкому снижению умственной и физической работоспособности, деградации человека как личности [2].

#### *4. Соблюдение правил личной гигиены*

Подразумевают то, что каждому из нас необходимо соблюдать чистоту тела.

#### *5. Закаливание*

Мощным и эффективным средством восстановления и поддержания здоровья является закаливание. Действие закаливания направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Залогом счастливой, долгой, активной жизни является здоровье. Для его сохранения и улучшения необходимо вести здоровый образ жизни, который включает в себя перечисленные выше основные элементы: соблюдение правил личной гигиены, разумное чередование труда и отдыха, отказ от вредных привычек, закаливание, рациональное и сбалансированное питание, оптимальную двигательную активность. Здоровье помогает нам реализовать наши планы, успешно справляться с решением жизненных задач, преодолевать трудности. Забота о собственном здоровье, соблюдение правил здорового образа жизни являются основой долголетия, полноценной жизни.

#### *Список литературы*

1. Муллер А.Б. Физическая культура студента. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172 с.
2. Бараненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М. 2009. 336 с.