

**Бирюкова Галина Александровна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **К ВОПРОСУ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***Аннотация:** статья посвящена влиянию физической нагрузки на формирование здорового образа жизни. Автор данной работы говорит о целесообразности систематических занятий физическими упражнениями.*

***Ключевые слова:** преподаватель, физическая нагрузка, подготовка, ритм, тренировка.*

Для достижения хороших результатов в оздоровлении, улучшении своей внешности и красоты тела необходимо совмещение занятий гимнастическими упражнениями с целым рядом упражнений циклического характера. Ходьба, бег, плавание, велосипед, лыжи – вот те виды спорта, которые необходимы современным людям.

Особенно большое значение имеет занятие лыжным спортом. Ходьба на лыжах – незаменимое средство улучшения здоровья.

Длительные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах – благоприятно влияют на физическое состояние человека, повышают его работоспособность.

Особенно страдает от недостатка движения сердечно-сосудистая система. Сердце – удивительный орган. Всю жизнь человека оно непрестанно работает, перегоняя кровь по всем органам и тканям. Сердце сокращается в среднем 70–80 раз в мин., выбрасывая каждый раз до 30–50 мл крови.

Сердце перегоняет кровь по двум замкнутым кругам кровообращения – большому, захватывающему все органы и ткани организма, и малому, проходящему через легкие. В легочных альвеолах кровь насыщается кислородом и

возвращается к сердцу. Силой сердечных сокращений кровь несет свежий кислород ко всем тканям.

Постоянная малоподвижность современного человека опасна еще тем, что организм его, не получая достаточного количества сигналов от мышц, предназначенных для движения, и испытывая недостаток кислорода за счет неправильного функционирующего сердца, работает в состоянии разрегулированного обмена. Нарушается так называемый синдром адаптации, то есть возможность приспособления организма к условиям внешней среды. Наступает стадия истощения организма, ведущая к многочисленным заболеваниям.

Роль двигательной активности для здоровья человека в любом возрасте еще недооценивается большинством людей.

Что же дают физические нагрузки и спортивные тренировки, чем помогают они современному человеку, страдающему гиподинамией. Мышцы, сокращаясь во время физических упражнений, требуют все больше кислорода. Вначале он доставляется ускоренным дыханием (отдышкой) и учащенным сердцебиением. Но это лишь кратковременная реакция. Затем организм стойко приспособливается к нагрузкам, вырабатывает наиболее оптимальные условия своего существования.

Изменяется, прежде всего, «ударный» объем сердца – мышца сердца тренированного человека утолщается, сила её сокращения увеличивается и выбрасывает крови в 3–4 раза больше, чем мышца человека, не привыкшего к нагрузкам. При этом происходит перестройка коронарных артерий – они изменяются и расширяются. Подобное изменение работы сердца служит самой надежной защитой от сердечных заболеваний, связанных с закупоркой коронарных сосудов.

Во время физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы: чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше будут выражения изменения внутренних органов.

Систематические занятия физическими упражнениями устанавливают рефлекторные связи между работающими мышцами и внутренними органами при ведущей роли центральной нервной системы.

Систематические занятия физическими упражнениями устанавливают рефлекторные связи между работающими мышцами и внутренними органами при ведущей роли центральной нервной системы.

Поэтому людям, занятым как умственным, так и физическим трудом, рекомендуется активный отдых на воздухе.

Прогулки на лыжах – прекрасное средство активного отдыха, при котором человек получает положительные эмоции от общения с природой, от пребывания среди здоровых, веселых людей, это движения на морозе, как правило, за городом. Человек дышит чистым воздухом, другими словами, воздухом с большим содержанием кислорода. Чтобы организм мог обновлять ткани, интенсивнее выводить вредные шлаки, ему необходимо окисление. Холодный воздух, проникающий в легкие, существенно ускоряет окислительные процессы.

Можно было бы ожидать, что холодный воздух вызовет охлаждение организма. Но этого не происходит, так как легкие обладают способностью терморегуляции. В них происходит дополнительный подогрев воздуха.

Таким образом, уже одно только вдыхание морозного воздуха вызывает затрату энергии, не говоря уже о том, что её требуется израсходовать на само дыхание.

Лыжный спорт, как, впрочем, и любая физическая нагрузка, улучшает обмен веществ.

Энергию, которую мы получаем с пищей, необходимо тратить. Суточный расход энергии человека складывается из основного обмена и затрат энергии, необходимой для выполнения профессионального труда. Люди, которые с помощью физических упражнений в течении нескольких месяцев освобождаются от избытков жира и увеличивают массу своих мышц, повышают основной обмен в организме на 10–15%.

На лыжной прогулке уровень энергозатрат определяют также температура воздуха, его влажность, давление и другие факторы.

Любое физическое упражнение необходимо выполнять достаточно интенсивно, до пота. Чувства усталости бояться не следуют. Утомление, не переходящее определенных границ, – явление физиологическое и полезное для организма.

Правильно организованная жизнь человека не только гармонирует с внешней средой, но и подчиняется определенному биологическому ритму. Гармония и ритм лежат в основе биологической сущности человека. Ритмы пронизывают всю жизнь человека от рождения до смерти. Для всех понятий, например, суточный ритм, задаваемый ритм вращением Земли. Чем регулярнее соблюдается этот ритм, отраженный режимом дня, тем лучше самочувствие человека.

### ***Список литературы***

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барсуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2015. – 368 с.
2. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9 изд-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 191 с.