# Если хочешь быть здоров

Как справедливо указывал Авиценна ***«Главным сокровищем жизни является не земли, которые ты завоевал, не богатства, которые у тебя в сундуках…главным сокровищем жизни является здоровье и чтобы его сохранить, надо многое знать».***

Веками люди боролись с болезнями, искали «эликсир здоровья»

Еще в древности физическую культуру считали важ­нейшим средством оздоровления, передовая меди­цина во все времена предписывала здоровый образ жизни как лучшее средство, позволяющее сохранить и приумножить то, что дано природой. К сожалению, многие вспоминают о необходимости заботиться о своем здоровье только тогда, когда уже заболеют, а выле­чившись, тут же забывают о разумной профилактике. При­бавить годы активной жизни, обрести и сохранить здоровье по­могает соблюдение самых простых правил психогигиены, пра­вильного питания и, конечно, режима подвижности.

В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Вместе с тем мы знаем, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего

и динамика развития показате­лей здоровья неблагоприятна.

В наши дни миллионы людей занимаются физиче­ской культурой. Изданы различные методические по­собия, научно-популярные книги, в которых даны ре­комендации по физи­ческим нагрузкам для сохранения здоровья, предупреждения за­болеваний, повышения работоспособности. Но почему же еще так много людей, всячески избегающих физических уп­ражне­ний, предпочитающих болеть, доставляя непри­ятности себе и близким, лишая себя радостей жизни и творческого труда.

Современные гигиенисты утверждают, что здоровье – это состояние полного социального, психического благополучия, когда все функции организма человека уравновешены с окружающей средой – природной и социальной.

Модель здоровья можно представить в виде цветка, где каждый лепесток является составной частью целого. Каждый лепесток – это аспект здоровья: физический, социальный, эмоциональный, интеллектуальный, личностный и духовный.

Не быть больным еще не значит быть полностью здо­ровым. Но не все четко представляют, где пролегает та неуловимая грань, за которой начинается пусть еще не болезнь, но уже и не здо­ровье. Правда, задумываться над этим рано или поздно начинает почти каждый человек. К сожалению, это случается тогда, когда он незаметно уже перешел эту грань, обнаружив у себя признаки неблагополучия. Например, человек ни на что не жалу­ется, но уже при небольших усилиях, превышающих обычные нагрузки, испытывает затруднение.

Здоровье нельзя удержать лекарствами, различ­ными таб­летками, они предназначены для лечения бо­лезней. Но есть другое средство - движение.

Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохра­нить работоспо­собность, здоровье, полноценную дол­гую жизнь. Все зависит от нас самих. Или мы занима­емся физкультурой, или отдаем себя во власть разру­шающей гиподинамии.

Тренированного человека можно узнать сразу. Он собран, подтянут, нет ничего лишнего в его движе­ниях, у него здоровый цвет лица. Красота - это строй­ность сложения, безукоризнен­ность линий, легкость походки, физическая сила, гармоническое развитие и соразмерность всех частей тела. Красота - это сво­его рода талант, с зачатками которого человек родится и кото­рый, как всякий талант, для сохранения и наи­более полного рас­цвета нуждается в развитии и совер­шенствовании!

Иногда считают, будто все достоинство занятий фи­зи­ческой культурой только в том, что они развивают двигательные качества человека. Несомненно, это не­мало- крепкие мышцы, красивое тело, уверенность в своих силах, ловкость в движе­ниях. Мышечная работа влияет на эмоциональное состояние человека. Она тонизирует весь организм, включая головной мозг, способствует развитию умственных способностей.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют серд­це, развивают его резервные возможности. Сердце становится более выносливым, способным выдержать значительные напряжения, сердечная мышца утолща­ется, увеличивается сила сердечных сокращений. Нетре­нированное сердце отвечает на физическую нагрузку резким учащением сердцебиения, а тренированное со­кращается значительно реже, но сильнее и полностью обеспечи­вает потребность организма в кислороде. Серд­це меньше устает, лучше питается, возрастает запас его прочности.

Кровеносные сосуды становятся эластичнее, на нормаль­ном уровне поддерживается артериальное давление. Кардиологи считают физические упражнения хорошей профилактикой мно­гих сердечно-сосудистых заболеваний, прежде всего инфаркта миокарда.

Отрицательные последствия гиподинамии распро­страня­ются на многие функции организма. Хорошо из­вестно, что не­достаток нервных импульсов ведет к раз­витию тормозных про­цессов в коре головного мозга, из-за чего ухудшается его дея­тельность, которая кон­тролирует работу внутренних органов. В результате взаимодействие этих органов постепенно разлажива­ет­ся - возникает болезнь. Патологические изменения по­явля­ются не только при полном отсутствии движений, но и тогда, когда двигательный режим является недо­статочным. В процессе длительной работы обязательно возни­кает утомление. Определенные профессии связаны с на­грузкой на одни и те же группы мышц, при этом мно­гие мышцы находятся в состоянии длительного сокра­щения (статическая нагрузка). Длительная стати­ческая нагрузка создает постоянное возбужде­ние *в* одних и тех же участках нервной системы, что приво­дит к утомлению нервных центров, к их истощению, снижению рабо­тоспособности. Смена одного вида дея­тельности другим дает необходимый отдых головному мозгу, восстанавли­вает работоспособность, снимает утомление. Последствия утом­ления ликвидируются бы­стрее, если человек отдыхает не пас­сивно, а вовлекает в деятельность мышцы, не принимавшие ак­тивного участия в основной работе. Таким образом, физические упражнения являются лучшим средством борьбы с утомлением, восстановления работоспособности.

Часто многие сетуют, что у них не хватает времени для занятий физкультурой. Не сочувствуйте им, такие утверждения - самообман. Люди, которые сейчас не находят времени для физической активности, в буду­щем потратят его гораздо больше, когда заболеют. При желании можно заниматься везде: на ста­дионе и лесной поляне, дома и на работе. Совершенно нет не­обходимости в очень продолжительных тренировках. Гораздо больший эффект дают 5-10-мннутие заня­тия несколько раз в течение дня, чем одночасовое за­нятие одни раз в неделю. Такие пятиминутки снимают усталость, повышают работоспособ­ность, эмоциональный тонус.

К сожалению, выделить сразу 1,5-2 часа 2-3 раза в не­делю для занятий физическими упражнениями ино­гда нет воз­можности. Как нет и необходимых для этого условий, нет обо­рудования. Короткие по времени комплексы упражнений не требуют времени на сборы, дорогу до стадиона, приго­товления. 5-10 минут для физической активности най­дет каждый – дома, либо во время пауз учебы. Часть упражнений можно делать везде и при любых обстоятельствах: сидя за столом или перед компьютером, в дороге, на отдыхе.

В начале своего дня используйте комплексы как вводную гимнастику, а вечером дома - чтобы снять фи­зическую уста­лость или нервное напряжение после тру­дового дня.

Привычка заниматься физическими упражнениями в те­чение дня должна стать вашей потребностью, та­кой же, как умываться, чистить зубы, причесываться и просто дышать.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Пинегина И.В., Сидоров С.П. Пятиминутки бодрости. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Минкин Р.Б. Болезни сердечно – сосудистой системы. СПб.: Акация, 1994.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М.., Владос, 1999.
4. Главный редактор академик Петровский. Популярная медицинская энциклопедия. М., 1981.
5. Рубцов А.Т. Группы здоровья, 2-е издание. М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Добровольского В.К. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Александров Ф.А. Быт и культура./ Под ред. Султанова Н.: - М., 1978.