

**ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО
ОТРАЖЕНИЕ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Здоровье человека как ценность, факторы его укрепления и сохранения

Компоненты здоровья:

- ▣ соматическое – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма;
- ▣ физическое – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма;
- ▣ психическое – состояние психической сферы человека;
- ▣ сексуальное – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека;
- ▣ нравственное – комплекс характеристик мотивационной и информационной основы жизнедеятельности человека.

Основные критерии здоровья:

- ▣ *генетический* (особенности строения и функционирования генотипа человека);
- ▣ *физиологический* (особенности строения и функционирования анатомо-физиологических систем организма человека);
- ▣ *психический* (особенности строения и функционирования нервной системы, особенности психики и личностного статуса человека);
- ▣ *социальный* (социальная активность человека).

Факторы сохранения и укрепления здоровья

- **Факторы, не зависящие от сознания и активной деятельности**
- *генотип;*
- *наследственно детерминированные особенности организма и психики.*
- **Факторы, косвенно зависящие от сознания и активной деятельности человека (общественно-экономические):**
- *социально-экономические условия жизни;*
- *экология мест проживания;*
- *уровень развития здравоохранения.*
- **Факторы, прямо зависящие от сознания и активной деятельности человека (образ жизни):**
- *плодотворный труд;*
- *рациональный режим труда и отдыха;*
- *отказ от вредных привычек;*
- *оптимальный двигательный режим;*
- *личная гигиена;*
- *закаливание;*
- *рациональное питание.*

Структура и влияние образа жизни на здоровье человека

- ▣ *Уровень жизни* – это преимущественно экономическая категория.
- ▣ *Качество жизни* – это преимущественно социологическая категория.
- ▣ *Стиль жизни* – это социально-психологическая категория.

Здоровый образ жизни и его составляющие

- ▣ Труд
- ▣ Рациональный режим труда и отдыха
- ▣ Вредные привычки
- ▣ Оптимизация двигательной активности
- ▣ Личная гигиена.
- ▣ Закаливание
- ▣ Рациональное питание

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни

Только внутренняя потребность человека в физическом воспитании и совершенствовании может расширить его кругозор, воспитать организованность и сформировать целеустремлённость и волю.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки

показатели тренированности :

- изменения в состоянии центральной нервной системы,;
- изменения опорно-двигательного аппарата;
- изменения функции органов дыхания, кровообращения, состава крови и т.п.

Обмен веществ (метаболизм)

- ▣ *Ассимиляция* - усвоение веществ, поступающих из окружающей среды и их биологическое превращение в потенциальную энергию;
- ▣ *Диссимиляция* - распад веществ и выведение из организма продуктов распада.

В обменных процессах участвуют:

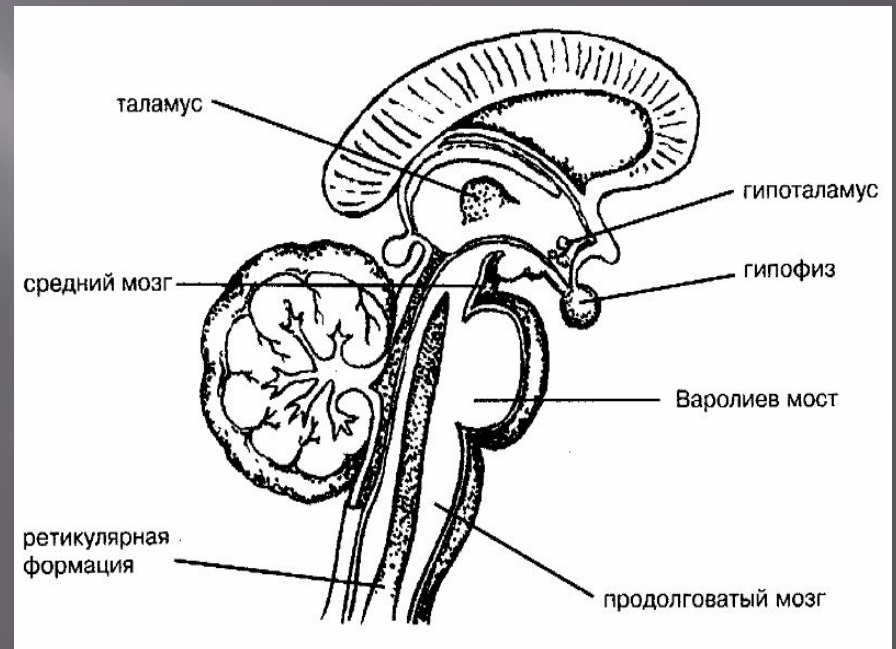
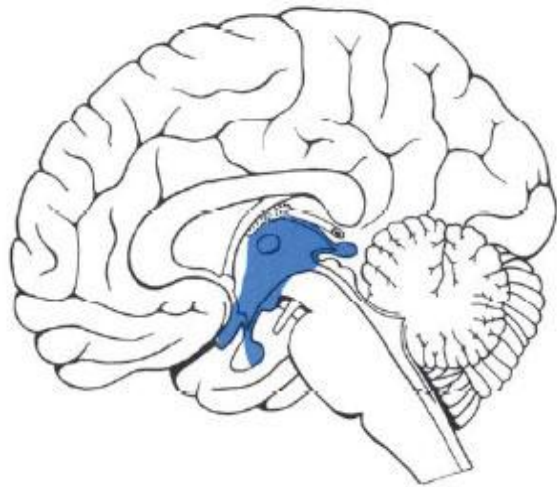
- ▣ Белки
- ▣ Жиры (липиды)
- ▣ Углеводы
- ▣ Вода и минеральные соли
- ▣ Минеральные вещества
- ▣ Витамины.

Регуляция обмена веществ

□ гипоталамус

отдел промежуточного
МОЗГА

Топография промежуточного мозга (обозначена цветом)



□ ГИПОТАЛАМУС

□ гипофиз

Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий

стадии формирования двигательного
навыка:

- ▣ *генерализации;*
- ▣ *концентрации;*
- ▣ *автоматизации.*

Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности

- ▣ **Общий эффект** заключается в экономном расходе энергии
- ▣ **Специальный эффект** связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Основы биомеханики естественных локомоций человек



ходьба



бег



прыжки

конец лекции

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ