**«Здоровый образ жизни. Физическая нагрузка.**

**Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра»**

*Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

**Элементы здорового образа жизни:**

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;

- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому также выделяют дополнительно следующие **аспекты здорового образа жизни:**

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

*Физическая нагрузка* – это величина воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма.

Различают *внутреннюю* и *внешнюю* стороны нагрузки. Внутренняя характеризуется морфо-функциональными изменениями в организме под воздействием нагрузки. Внешняя – определяется количественной характеристикой выполняемой работы (интенсивность и объем).

Нагрузка бывает *стандартной* и *переменной*. Первая одинакова по своим внешним параметрам в каждый момент времени, а вторая меняется по ходу выполнения упражнения.

Эффект нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью. *Объем нагрузки* – это длительность воздействия нагрузки на организм человека. *Интенсивность* – это сила воздействия нагрузки, характеризуемая напряженностью функций, разовой величиной усилий и т.п.

Нагрузка может иметь *непрерывный* и *прерывный* характер. В первом случае при выполнении упражнения отсутствуют интервалы отдыха, во втором – между повторениями упражнения имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие *виды интервалов отдыха*:

-*жесткий* – интервал при котором очередная часть нагрузки приходится на период недовостановленного состояния организма. Такой интервал отдыха приме­няется при развитии разных видов выносливости. Вместе с тем следует учитывать, что неадек­ватные индивидуальным возможностям нагрузки в этом режиме могут при­вести к истощению организма;

-*относительно полный (ординарный)* – интервал, который гарантирует к моменту очередной части нагрузки практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня;

-*полный интервал* – при котором оперативная работоспособность волнообразно возвращается к исходной;

*- экстремальный* – интервал, при котором очередная часть нагрузки совпадает с фазой повышенной работоспособности (фазой суперкомпенсации).

Отдых может быть активным, пассивным или комбинированным. *Активный отдых* – выполнение в паузах между упражнениями тех же или других упражнений со сниженной интенсивностью. *Пассивный отдых* – относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности. *Комбинированный отдых* – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации.

Поскольку деятельность спортсменов непосредственно связана с их здоровьем, уровнем физического развития, они в обязательном порядке должны проходить медицинские обследования (осмотры).

Спортсмены:

- проходят в учреждениях спортивной медицины по месту прохождения спортивной подготовки (иных организациях здравоохранения в случаях отсутствия учреждений спортивной медицины) обязательные предварительные и периодические (не реже одного раза в шесть месяцев), внеочередные медицинские осмотры и подлежат медицинскому наблюдению в них при прохождении дальнейшей спортивной подготовки;

- при обращении в учреждение спортивной медицины на обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры предоставляют выписку из медицинских документов организаций здравоохранения по месту жительства (месту пребывания) о перенесенных заболеваниях. Периодичность предоставления указанной выписки при периодических медицинских осмотрах составляет один раз в два года.

По результатам медицинских осмотров врач-специалист на основании перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта принимает решение о допуске к занятию видами спорта с учетом наличия или отсутствия медицинских противопоказаний.

Результаты медицинских осмотров и заключение о допуске к занятию видами спорта вносятся врачом-специалистом в медицинскую карту амбулаторного пациента (при прохождении медицинского осмотра в иных организациях здравоохранения), медицинскую справку о состоянии здоровья, а также врачебно-контрольную карту спортсмена по виду (видам) спорта.