

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Резервы нашего организма

Мы живем и даже порой не предполагаем, какие скрыты резервы внутри нас. Иногда кто-то задумывается в стрессовой ситуации – откуда берутся силы, ловкость, молниеносные решения в критической ситуации даже ранее не предполагая, что мы на это способны. Живя обычной жизнью, мы растрачиваем где-то 25 – 30 % от своих возможностей; выдающиеся люди, гении до 40 %, а для чего же нам нужны еще 60 %. Оказывается, чтобы не умереть от стрессов, перенапряжений, бессонницы, недостатка пищи, воды, болезней и т.д. Организм борется, включаются дополнительные резервы.

Почему в экстремальной ситуации обычный человек может прыгнуть дальше, чем выдающийся спортсмен, поднять или сдвинуть огромный вес, совершить поступок на грани фантастики. Примеров можно приводить множество. Об этом свидетельствуют факты, зарегистрированные в различных официальных источниках. Разберем подробно для чего мы живем, стремимся к лучшему, но порой растрачиваем свои силы на пустяки, расходует свой резерв бесцельно.

Обязанность каждого человека – охранять и преумножать свое здоровье, которое ему дано природой. Что такое здоровье? Это первая и важнейшая потребность человека, составляющая его способность к общественной деятельности и труду, обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Как известно, здоровье человека зависит от разных влияющих на него факторов. Основным же является образ жизни, складывающийся их экологического и медицинского факторов и основное – наследственности.

Человек, который ведет здоровый образ жизни фундаментально увеличивает уровень, что позволяет прожить ему в нравственном, психическом и физическом здоровье до глубокой старости.

Когда же наоборот, имеются пагубные пристрастия и привычки (неправильное питание, недостаточная физическая активность, нервные стрессы и др.) приводит к преждевременному старению, физическим и психическим заболеваниям и безрадостной жизни.

Человеческий организм – это сложная многофункциональная система с почти неограниченными возможностями, позволяющими при необходимости приспособиться к различным условиям жизни. Это неблагоприятные условия окружающей среды, повышенная физическая нагрузка, низкая либо высокая температура.

Как мы уже упоминали, при острой надобности организм может проявить себя в высокой функциональной активности (включаются «спящие» резервы, которые может быть недоступны при спокойных обстоятельствах жизнедеятельности).

При воздействии на человека негативных факторов, когда невозможно от них устраниваться, в организме активизируются так называемые функциональные резервы. Их условно можно разделить на три категории: биохимические, психические и физиологические. К биохимическим относятся: скорость, объёмы и протекание различных химических процессов в организме человека, т.е. активность и экономичность пластического и энергетического обмена и его регуляция. Приведём пример, тренированные спортсмены в минуту могут произвольно пропускать через легкие 150 литров воздуха в течение 10 - 12 минут, когда как у обычного человека через легкие проходит 5 - 7 литров воздуха.

К психическим можно отнести память, мышление, внимание и мотивацию деятельности человека. **Можно представить, как возможность психики, т.е. к психическим резервам.** Поскольку количество перерабатываемой информации и оптимальный темп деятельности составляет только 65 - 70 % от всех возможностей человека, остальные ресурсы находятся в так

называемом резерве на случай какой-либо ошибки, либо непредвиденных обстоятельств. Как пример – высокая скорость принятия решения человеком в каких-либо экстремальных условиях, мобилизация воображения.

Возможность изменения своей функциональной активности, взаимодействие между собой органов и систем организма для достижения оптимальных условий при функционировании организма являются физиологическими резервами. Здесь примером может служить экстремальные для организма условия, частота сердечных сокращений может возрасти в 3- 4 раза по сравнению с обычными 60 - 70 ударов в минуту, ударный объём, т.е. количество крови, выбрасываемой при каждом сердечном сокращении в сосудистую систему организма, с 60 до 200 мл. А минутный объём (т.е. за одну минуту) от 4 до 38 литров. Изучение функциональных резервов человеческого организма в таких областях как физиология спорта, охрана здоровья и труда и др. направлениях имеет большое значение для сохранения здоровья и повышения уровня жизни. Человек как личность самоутвердиться в жизни может в условиях взаимодействия с общественной жизнью, в процессе развития и обучения, при условиях созидательной трудовой деятельности и оптимального образа жизнедеятельности. Следовательно, здоровье является важнейшей предпосылкой к развитию и познанию окружающего мира, самоутверждению и счастью. Активная и долгая жизнь – это необходимая составляющая фактора жизни человека.