

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Клопова В.И., 3 курс,*

*Домбровский В.И., к.пед.н., доцент,*

*УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровый образ жизни помогает нам выполнить наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если необходимо, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и счастливую жизнь.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физкультурой и спортом, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, ограждение организма от частых нервных перегрузок и стрессовых ситуаций, рациональное питание, сознательный отказ от курения и чрезмерного употребления спиртных напитков. Сегодня мы вряд ли найдем человека, который бы отрицал огромную роль этих компонентов здорового образа жизни в формировании гармоничной и успешной личности. Именно поэтому, наше государство так активно на сегодняшний день ведет пропаганду здорового образа жизни, заботясь о каждом своем гражданине, ведь здоровье нации – это богатство страны. Благодаря созданным в стране условиям, в спортивных клубах занимаются физической культурой, независимо от возраста, миллионы людей. Для большинства физические тренировки становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия. Технический прогресс, освобождая работников от изнурительных энергетических затрат ручного труда не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки. В наши дни все больше видов трудовой деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и точно скоординированных мышечных усилий. Многие профессии предъявляют повышенные требования к психологическим возможностям человека, сенсорным возможностям и другим физическим качествам. Особенно высокие требования предъявляются представителям технических профессий, деятельности которых требует повышенного уровня общей физической подготовленности. Одним из главных условий является высокий уровень общей работоспособности, гармоничное развитие профессиональных, творческих и физических качеств.

Человек – сам творец своего здоровья, ведь это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. С раннего детства ребенка необходимо приучать вести активный образ жизни, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность на благо себе, своим близким, своему государству.