*Ответы на вопросы вопросы.*

**1. Субъективные и объективные показатели здоровья.**

К субъективным относятся показатели:

* самочувствия,
* работоспособности,
* сна,
* аппетита.

Объективные показатели связаны с антропометрическими измерениями:

* масса тела,
* рост,
* окружности грудной клетки,
* шеи,
* плеча,
* бедра,
* голени,
* живота,
* частотой дыхания,
* жизненной емкостью легких,
* пульсом,
* артериальным давлением

**2. Факторы, зависящие от сознания и активной деятельности человека, влияющие на образ** жизни.

Факторы, зависящие от сознания и активной деятельности человека, влияющие на образ жизни:

* плодотворный труд;
* рациональный режим труда и отдыха;
* отказ от вредных привычек;
* оптимальный двигательный режим;
* личная гигиена;
* закаливание;
* рациональное питание.

**3. Какие компоненты включены в образ жизни?**

Образ жизни включает в себя три компонента:

* Уровень жизни – означает степень удовлетворения материальных и духовных потребностей (это преимущественно экономическая категория).
* Качество жизни – характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (это преимущественно социологическая категория).
* Стиль жизни – это поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психофизиология личности (это социально-психологическая категория).

**4. Перечислите вредные привычки, пагубно влияющие на организм.**

Вредные привычки:

* табакокурение
* алкогольная и наркотическая зависимости

**5. Какие показатели относят к числу тренированности в состоянии покоя?**

С ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках. Это обстоятельство является физиологическим обоснованием необходимости использования адекватной физической нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями.

**6. Что такое метаболизм?**

Обмен веществ (метаболизм) – это сложный, постоянно протекающий, саморегулирующийся биохимический и энергетический процесс, связанный с поступлением в организм из окружающей среды различных питательных веществ, обеспечивающих постоянство химического состава и внутренних параметров организма, его жизнедеятельность, развитие и рост, размножение, способность к движению и адаптации к изменяющимся условиям внешней окружающей среды.

**7. Для чего нам нужен белок?**

В тканях и клетках непрерывно идет разрушение и синтез белковых структур. В практически здоровом организме взрослого человека количество распавшегося белка равно количеству синтезированного. Норма потребления белка в день для взрослого человека составляет 80-100 г. Если его поступает больше, то лишний белок идет на покрытие энергетических затрат организма.

**8. Функции гипоталамуса и гипофиза.**

Гипоталамус регулирует деятельность важной железы внутренней секреции – гипофиза, который контролирует работу всех других желез внутренней секреции, а те, в свою очередь, выделяя гормоны, осуществляют тонкую гуморальную регуляцию обмена веществ на клеточном уровне.

**9. Укажите стадии в формировании двигательных навыков.**

Различают три стадии (фазы) в процессе формирования двигательного навыка:

* генерализации;
* концентрации;
* автоматизации.

**10. Перечислите общий эффект при занятии физическими упражнениями.**

Общий эффект от занятий физическими упражнениями заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат, повысить устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды:

* стрессовых ситуаций,
* высоких и низких температур,
* радиации,
* травм,
* гипоксии.