

**Основы здорового образа жизни студента.
Физическая культура в обеспечении здоровья.**

значимость проблемы здоровья студента

Проведение многочисленных исследований НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, состояния здоровья молодежи лишь 10% имеют уровень физического состояния здоровья близкий к норме, а более 40% страдают хроническими заболеваниями. По окончании общеобразовательной школы только 15% выпускников можно считать практически здоровыми. В течение последнего времени число граждан, освобожденных от призыва в ряды Российской Армии с психическими расстройствами возросло в 1,5 раза, с алкоголизмом и наркоманией – в 2 раза. Количество лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами, за период от постановки на воинский учет до призыва на военную службу возросло в 12 раз. Распространенность гиподинамии среди молодежи достигла 80%.

По определению А.Г. Щедриной: Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции

По В.П. Казначееву здоровье – это процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности, максимальной продолжительности активной творческой жизни

По Р.М. Баевскому, все болезни человека происходят из-за состояния организма, находящегося между нормой и патологией

Сформулированное ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней или дефектов

Виды здоровья

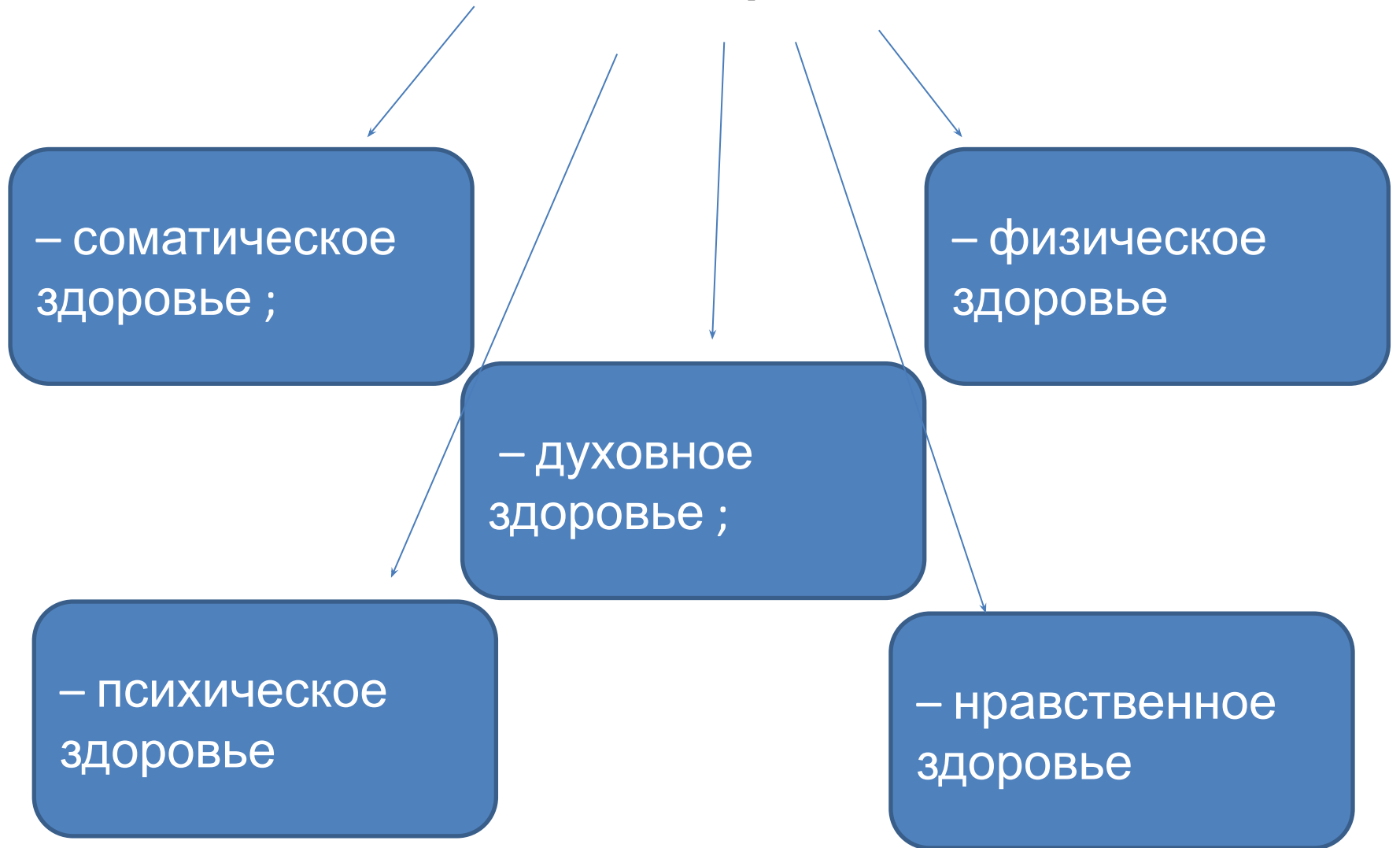
– соматическое
здоровье ;

– физическое
здоровье

– духовное
здоровье ;

– психическое
здоровье

– нравственное
здоровье



соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет генетическая закодированная биологическая программа индивидуального развития (т.е. совокупность преобразований, претерпеваемых организмом от зарождения до конца жизни)

физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции организма

психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватное поведение

нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе

духовное здоровье – состояние, связанное с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты. Оно опосредованно нравственным здоровьем. Под духовной составляющей здоровья следует понимать способность использовать творчество и самосозидание

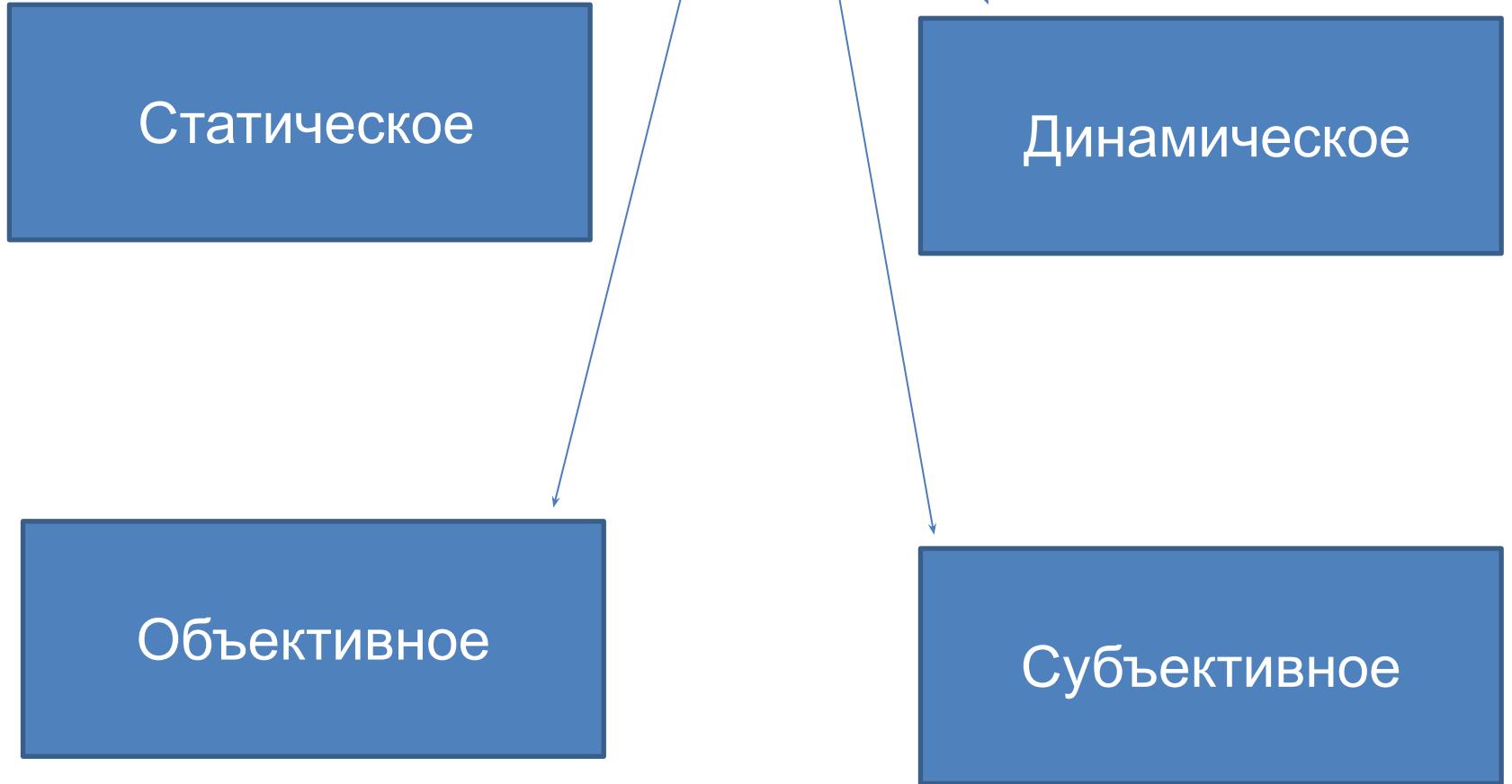
С точки зрения практики

Статическое

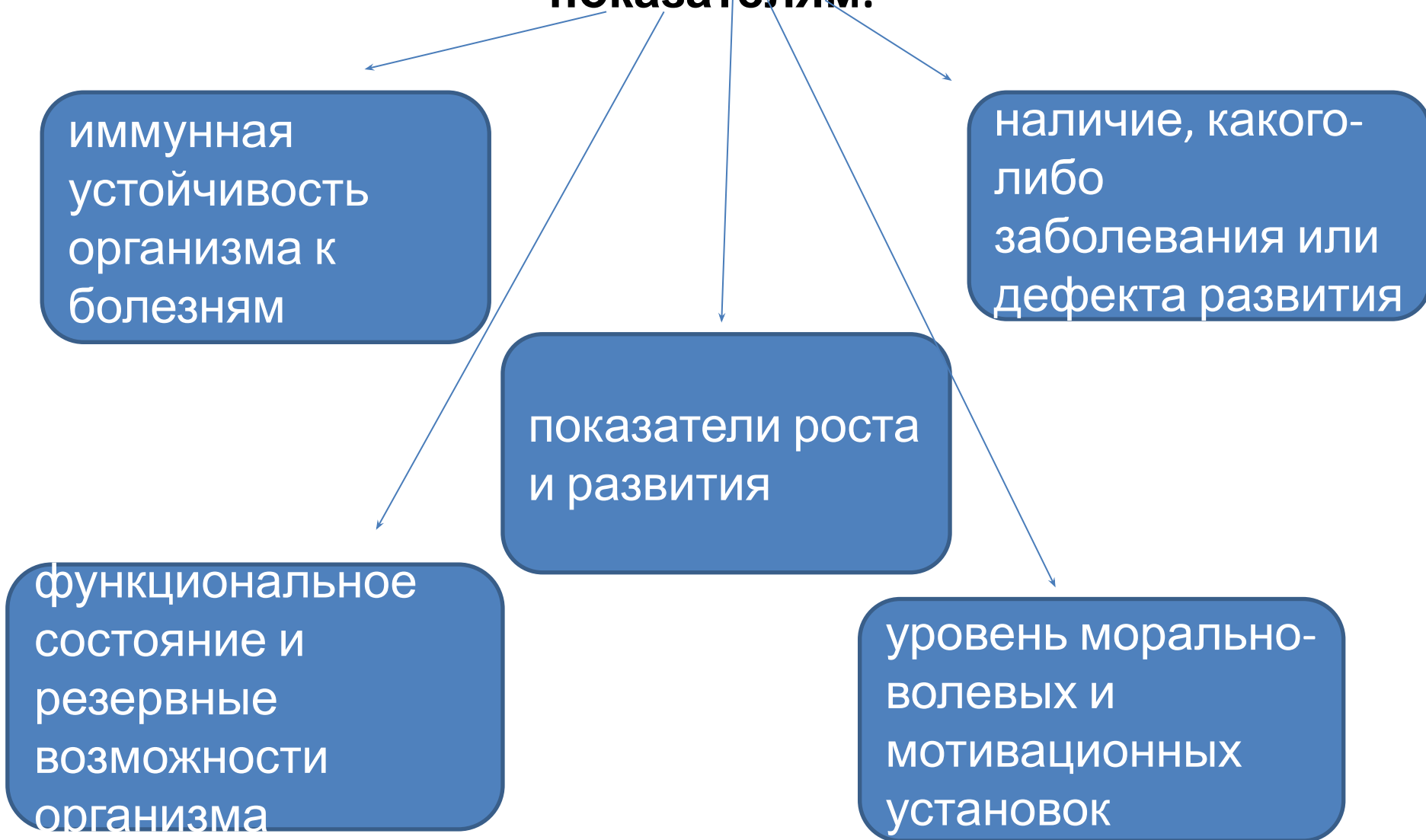
Динамическое

Объективное

Субъективное



По мнению А.Г. Щедриной уровень здоровья оценивается по следующим объективным показателям:



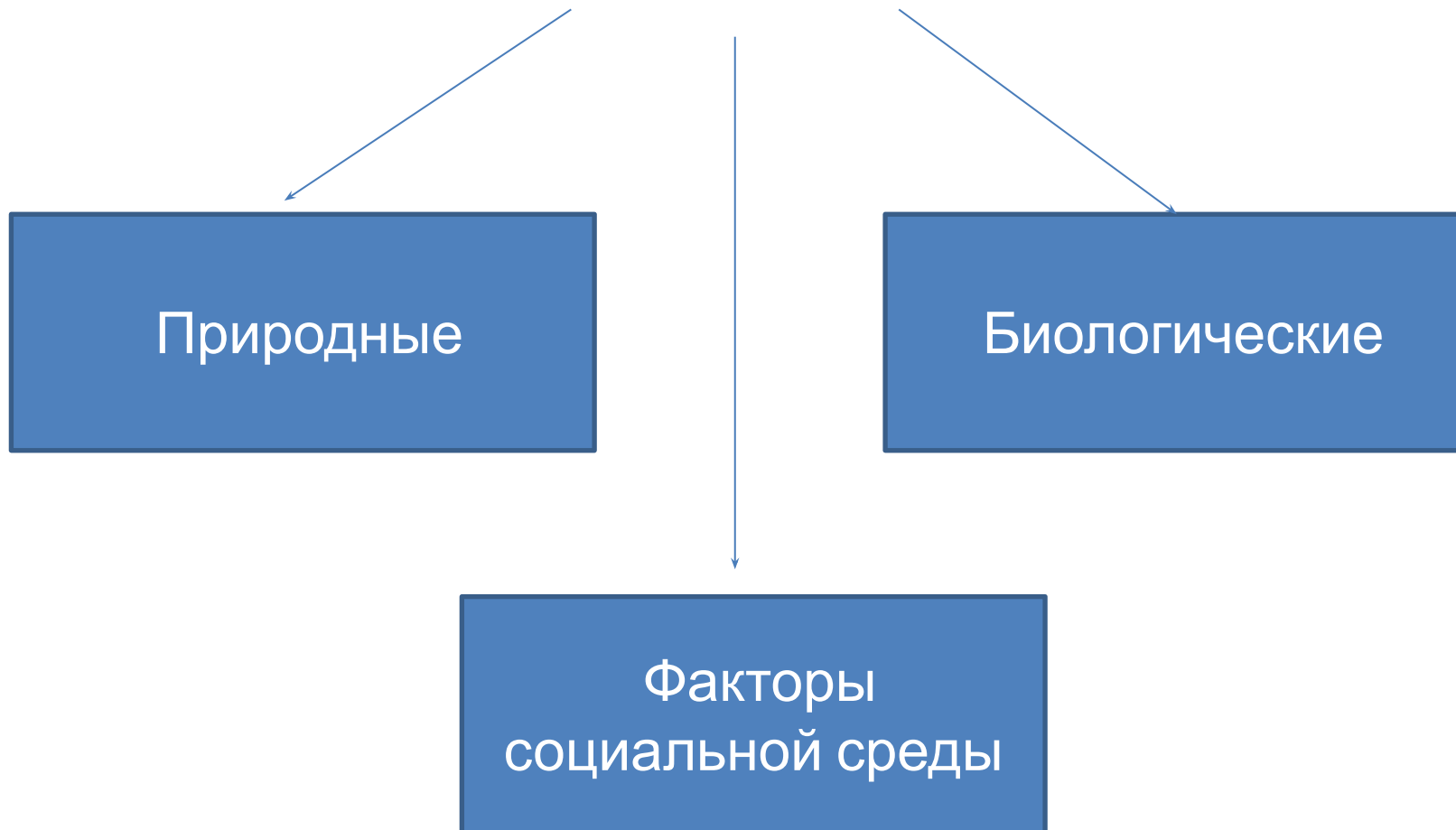
С точки зрения физической культуры к показателям здоровья относятся:

подготовленность –
способность
выполнять
двигательные тесты
не ниже среднего

физическое развитие
(оценивается через
развитие скелета и
мышечной системы).

физическая
работоспособность
(способность длительно и
интенсивно работать),
проявляемая через
выносливость и
максимальное потребление

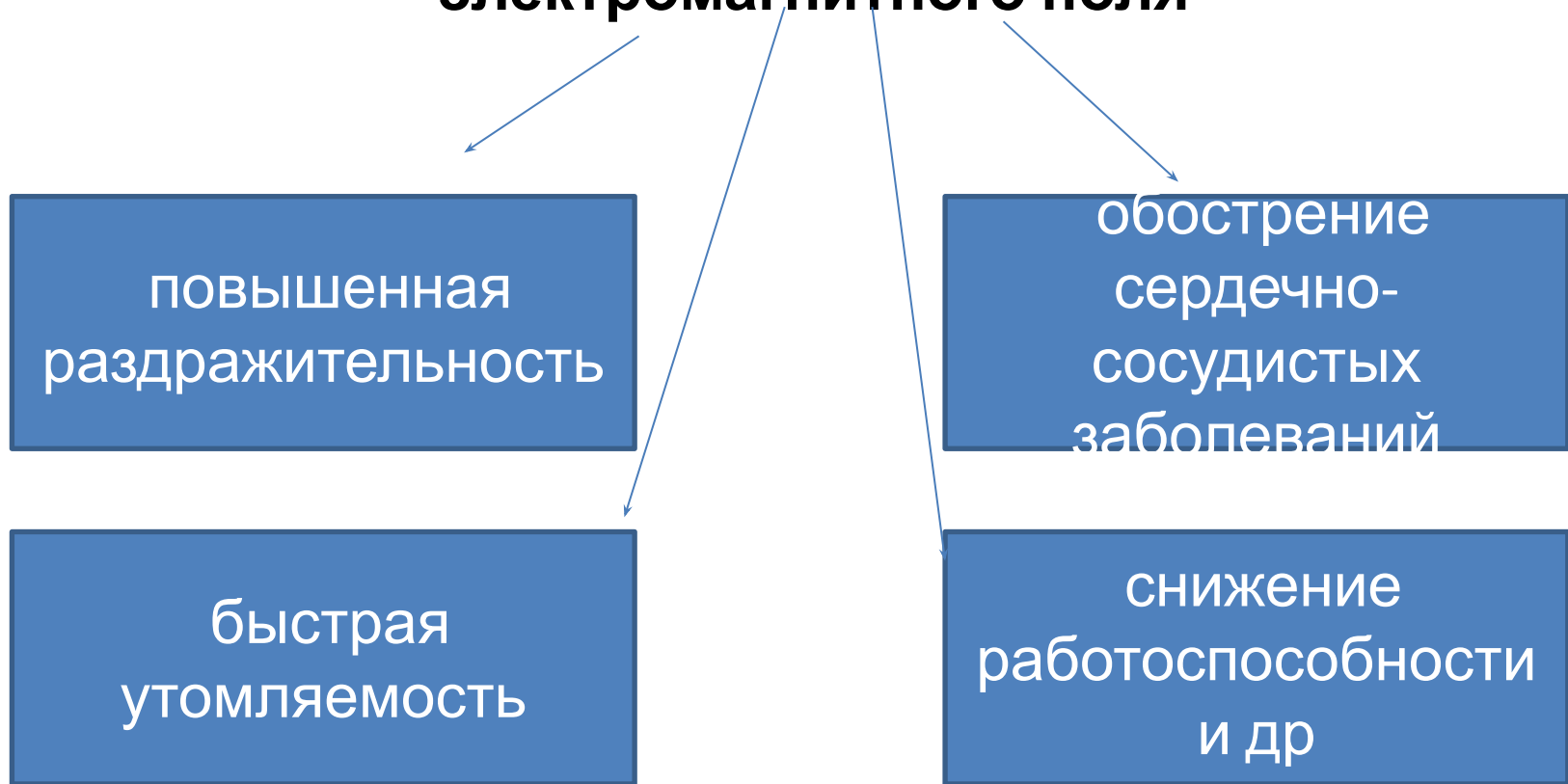
Факторы, определяющие здоровье человека



Группы факторов риска и их доли влияния на здоровье

Факторы, влияющие на здоровье	Примерная доля фактора (%)	Группа факторов риска
Образ жизни	50	Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков); несбалансированное питание; вредные условия труда; стресс; гиподинамия; низкий образовательный и культурный уровень и т.д.
Генетика	20	Предрасположенность к наследственным болезням.
Внешняя среда, природно-климатические условия	20	Загрязнение воздуха, воды, почвы; резкая смена атмосферных явлений; повышенные магнитные и другие излучения.
Здравоохранение	10	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременное ее оказание.

На самочувствие человека влияет изменение электромагнитного поля



Гипоксия и ее влияние на здоровье человека

Гипоксия или кислородное голодание – недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма.

Причины гипоксии



внешние



внутренние

Влияние наследственности на здоровье человека

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ – КАК УНАСЛЕДОВАННЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ ЖИВОТНОГО МИРА МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ, А В БОЛЕЕ УЗКОМ – КАК УНАСЛЕДОВАННЫЕ ОТ БЛИЖАЙШИХ ПРЕДКОВ ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ ТЕЛА И ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИКИ

Гиподинамия и здоровье человека

ГИПОКИНЕЗИЯ – ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ОБУСЛОВЛЕННОЕ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, Т.Е. ОГРАНИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА И ОБЪЕМА ДВИЖЕНИЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОСТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ПЕРИОД ЗАБОЛЕВАНИЯ И Т. Д.

ГИПОДИНАМИЯ – СОВОКУПНОСТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ ВСЛЕДСТВИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ ГИПОКИНЕЗИИ

Двигательная активность это оптимальное количество движений в режиме дня, которые включают деятельность всех органов и систем организма человека

Возрастная группа (лет)	Число локомоций в сутки (тыс. шагов)	Примерный километраж (км)	Продолжительность (час)	Величина энергозатрат ккал/сут
8-10	15-20	7,5-10,0	3,0—3,6	2500—3000
11-14	20-25	12,0-17,0	3,6—4,8	3000—4000
15-17 (юноши)	25-30	18,0-23,0	4,8—5,8	3500—4300
15-17 (девушки)	20-25	15,0-20,0	3,6—4,8	3000—4000

Ученые научно-исследовательского института физической культуры пришли к выводу, что недельный двигательный объем должен быть следующим

**ДОШКОЛЬНИКИ – 21-28
часов**

**ШКОЛЬНИКИ – 14-21
часов**

**студенты – 10-14
часов**

**трудящиеся – 6-10
часов**

Здоровый образ жизни и его составляющие

ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ВЫБОР СПОСОБА ЖИЗНИ, СДЕЛАННЫЙ САМИМ ЧЕЛОВЕКОМ .

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) – ТИПИЧНЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, СОХРАНЯЮЩИЕ И РАСШИРЯЮЩИЕ РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА, ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЕТ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ.

Составляющие ЗОЖ

- ✓ Сон;
- ✓ Режим дня;
- ✓ Питание;
- ✓ Двигательная активность;
- ✓ Личная гигиена;
- ✓ Профилактика вредных привычек;
- ✓ Культура межличностного общения;
- ✓ Культура сексуального поведения;
- ✓ Психофизическая регуляция человека.

**Основу ЗОЖ составляет два вида норм поведения,
которым следует человек**

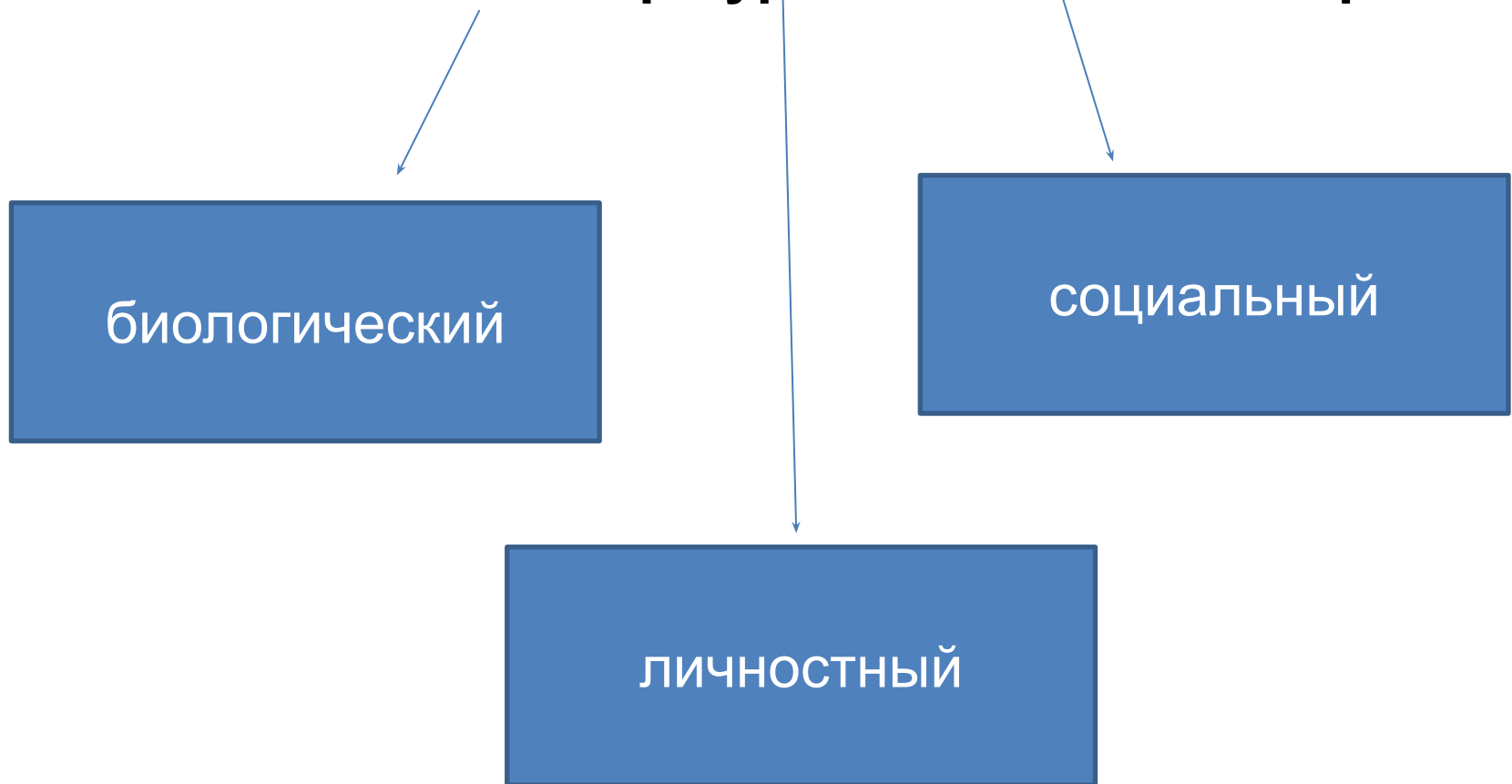
```
graph TD; A[Основу ЗОЖ составляет два вида норм поведения, которым следует человек] --> B[социальные нормы]; A --> C[биологические нормы];
```

социальные нормы

биологические
нормы

Здоровье – естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей.

Условно выделяют три уровня ценности здоровья:



Выделены главные *мотивы* ЗОЖ:

- ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ;**
- ПОЛУЧЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ ОТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ;**
- ВОЗМОЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ;**
- РЕАЛИЗАЦИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА;**
- ДОСТИЖЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ КОМФОРТНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ;**
- ПОДДЕРЖАНИЕ ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ;**
- ВЛИЯНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ.**

Формирование у студентов культуры здоровья необходимо начинать с формирования установки на ЗОЖ.

***Установка* – это готовность человека к действию или восприятию окружающей действительности, формирующаяся на основе мотивации и корректирующаяся системой ценностей.**

Для установки на ЗОЖ необходимы следующие факторы:

- ЗНАНИЕ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ НАШЕМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ;**
- ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ;**
- ВЕРА В ТО, ЧТО ЗДОРОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ;**
- ОСОЗНАНИЕ ТОГО, ЧТО ТЫ ДОСТОИН, НАСЛАЖДАТЬСЯ ВСЕМ САМЫМ ЛУЧШИМ.**

Создать установку на ЗОЖ этого недостаточно, главное – ее реализовать.

Рекомендации на реализацию ЗОЖ:

- ПОСТАВЛЕННАЯ ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛЬНО ДОСТИЖИМОЙ, ЧТО ПРИДАСТ УВЕРЕННОСТЬ И ПОРОДИТ УСПЕХ ВО ВСЕХ НАЧИНАНИЯХ;**
- НЕОБХОДИМО ПОНИМАТЬ, ЧТО ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ СОПРЯЖЕНО С ТРУДНОСТЯМИ, И БЫТЬ ГОТОВЫМ К ТОМУ, ЧТО ЭТО ТРЕБУЕТ НЕМАЛО ВРЕМЕНИ;**
- ВОЗНАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ ЗА ЖЕЛАНИЕ ВЕСТИ ЗОЖ.**

Необходимым условием реализации ЗОЖ является *физическое самовоспитание и самосовершенствование* – процесс сознательной и планомерной работы над собой

Данный процесс в себя включает три основных этапа:

- 1 ЭТАП СВЯЗАН С САМОПОЗНАНИЕМ СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ;**
- 2 ЭТАП СВЯЗАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ САМОВОСПИТАНИЯ И ЛИЧНОГО ПЛАНА;**
- 3 ЭТАП СВЯЗАН С ПРАКТИЧЕСКИМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ЛИЧНОГО ПЛАНА САМОВОСПИТАНИЯ.**

Физическая культура как обязательный фактор ЗОЖ студентов.

Спасибо за внимание!

sayafar@mail.ru