

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ) СТУДЕНТОВ



БОБКОВ ВИТАЛИЙ ВИКТОРОВИЧ

 [vitalybobkov](https://www.instagram.com/vitalybobkov)

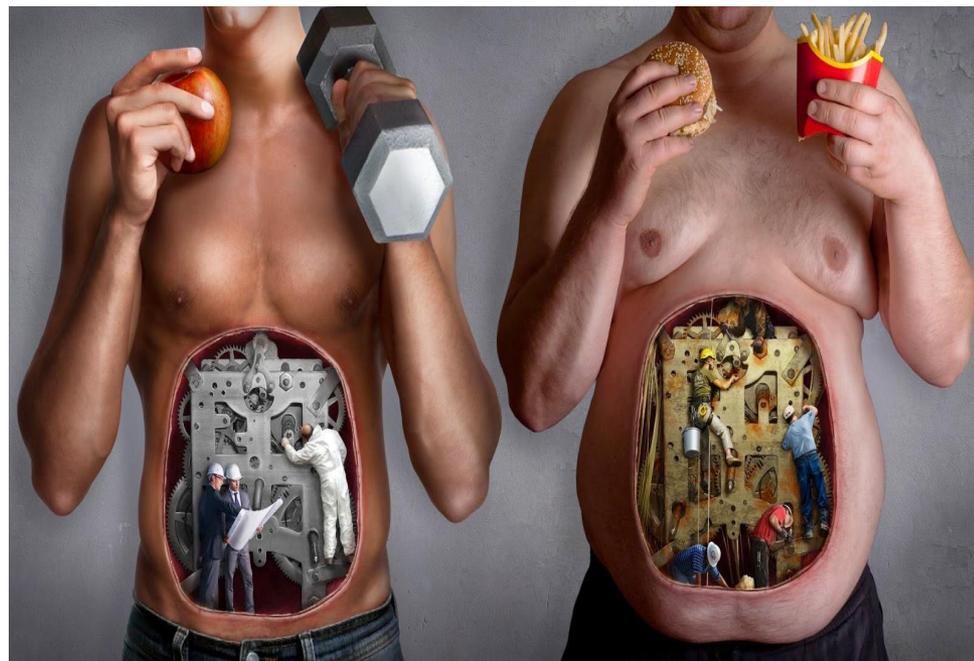
E-mail: vitaly-x5@yandex.ru



КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА



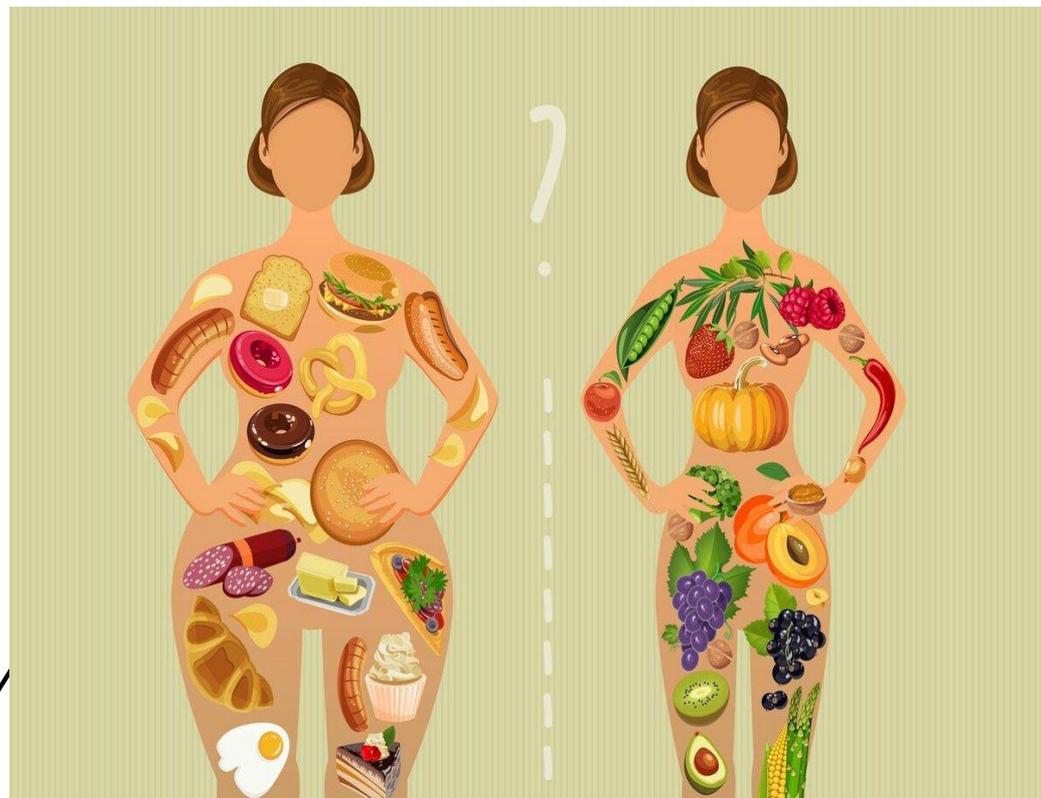
- Здоровье;
- Гиподинамия;
- Физическое здоровье;
- Профессиональное здоровье;
- Количество здоровья;
- Третье состояние;
- Функциональная подготовленность;
- Образ жизни;
- Стиль жизни;
- Факторы ЗОЖ;
- Дополнительные средства оздоровления.



ПЛАН



1. Проблема здоровья современного человека (качество и продолжительность жизни)
2. Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека
3. Понятие здоровый образ жизни студентов и его составляющие
4. Дополнительные средства оздоровления



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА



- Гиподинамия (гипокинезия);
- Успехи профилактической и репродуктивной медицины;
- Экология;
- Переедание.
- Возрастной деменции (лат. dementia «безумие») — приобретённое слабоумие).



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ



- Доля мышечного труда в сфере производства сократилась за последние 100 лет более чем в 200 раз;
- Средняя продолжительность жизни современных людей увеличилась на 15 – 20 лет по сравнению с 19 веком;
- Влияние людей на окружающую среду привело к ряду техногенных катастроф и последствиям, существенно влияющим на состояние здоровья и продолжительность жизни;
- Повышение уровня холестерина увеличивает риск инфаркта в 1,5 – 3 раза.



ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



1. Отсутствие болезней;
2. Нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
3. Способность к выполнению основных социальных функций;
4. Полное физическое, душевное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма;
5. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация).



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ПОНЯТИЕ ТРЕТЬЕГО СОСТОЯНИЯ В ВАЛЕОЛОГИИ ПО БРЕХМАНУ И.И.



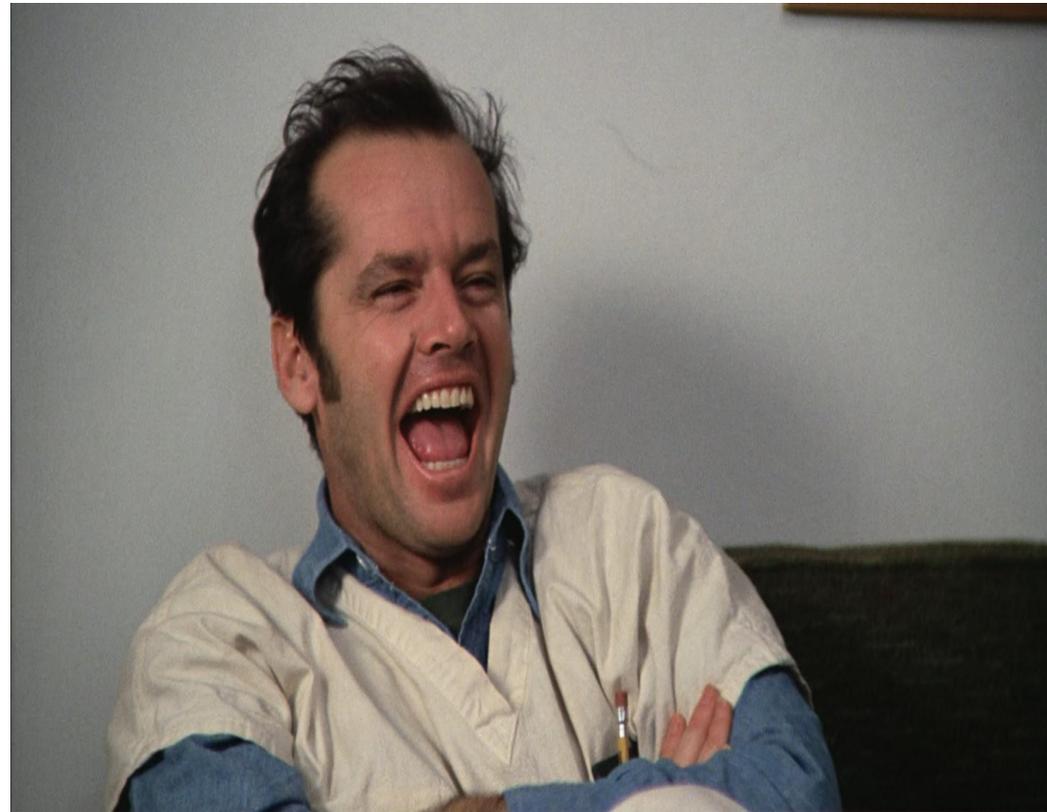
Если представить всю популяцию студентов университета в виде пирамиды, то её можно разделить на три уровня: вершину составляют здоровые студенты – 10%, основание студенты имеющие отклонения в здоровье – 25%. 65% студентов еще не являются больными, но уже не относятся и к здоровым.



2. СТРУКТУРА ЗДОРОВЬЯ И КРИТЕРИИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ УПРАВЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕМ ЧЕЛОВЕКА



- Физическое здоровье;
- Психическое здоровье;
- Социальное здоровье;
- Профессиональное здоровье;
- Биологический возраст;
- Паспортный возраст;
- Функциональный возраст.



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

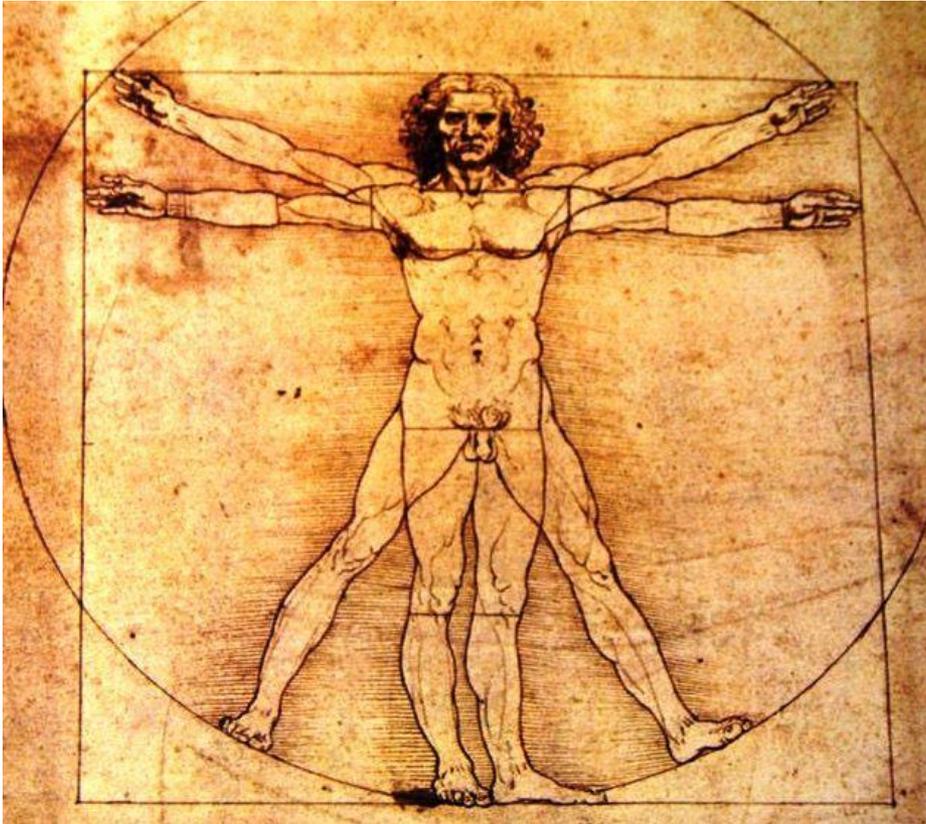


Основные факторы:

1. Уровень физического развития.
2. Уровень физической подготовленности;
3. Уровень функциональной состояния;
4. Уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



- Биологический процесс, характеризующийся на каждом возрастном этапе определенными анатомическими и физиологическими особенностями.
- **Антропометрия**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ



- Результат **физической подготовки**, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.
- **Двигательные качества**

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

- Представляет собой совокупность характеристик его физиологических функций и психофизиологических качеств, которые несут наибольшую нагрузку в обеспечении профессиональной деятельности человека.



АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ



Адаптационные резервы – возможность клеток, тканей, органов и систем противостоять воздействию различных стресс-факторов.



**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА
АДЕКВАТНО РЕАГИРОВАТЬ НА ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ
РАЗДРАЖИТЕЛИ, УМЕНИЕ УРАВНОВЕСИТЬ СЕБЯ С
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ**



1. Отсутствие психических и психосоматических заболеваний;
2. Нормальное развитие психики в соответствии с возрастом;
3. Благоприятное эмоциональное состояние



СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ – МЕРА СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ДЕЯТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ИНДИВИДА К МИРУ



- Моральные принципы;
- Социальные связи;
- Способность к общению (эмпатия / мизантропия).



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Является характеристикой функционального состояния человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность.



ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



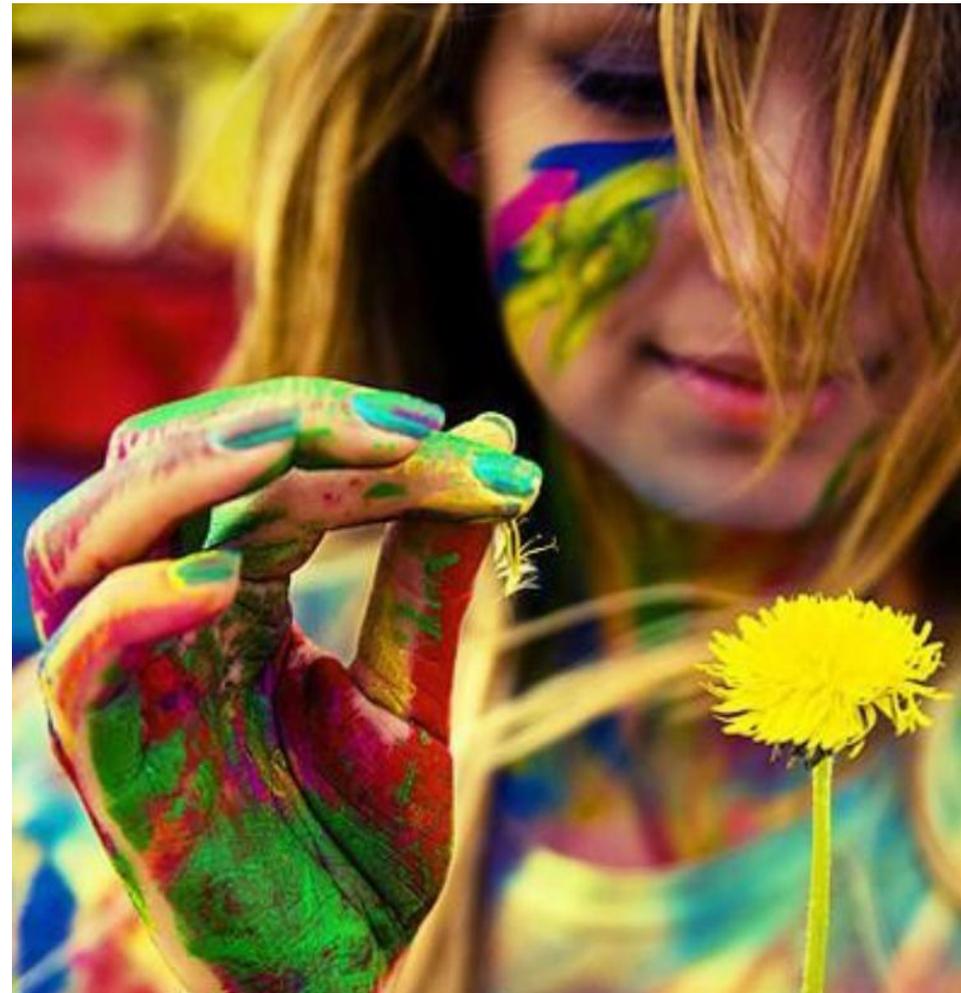
- Соответствие индивидуальных способностей требованию профессии;
- Устойчивость к профессиональным вредностям;
- Профессиональная работоспособность.
- Группы профессий: человек – техника; человек – знак; человек – человек; человек – природа; человек – художественный образ;
- Шум, вибрация, вредные вещества, лучистая энергия, вахтовый и сменный характер труда, смена климатических и часовых поясов, работа на улице и т.д.;
- Физическая и психическая компоненты (уровень физических качеств, память, внимание, мышление. Восстановление к началу следующего рабочего дня);



Понятие здоровый образ жизни студентов и его составляющие



ЗОЖ – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые приводят к увеличению его продолжительности жизни, социального и профессионального долголетия.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ



Можно оценить по
результатам степ-теста

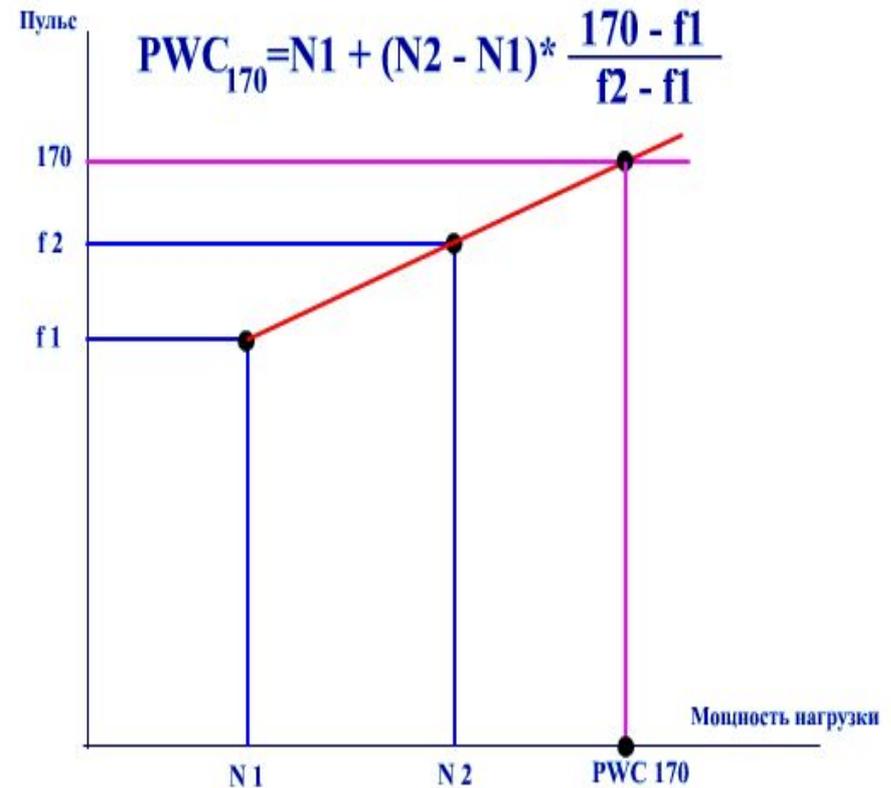
H- высота ступеньки в
метрах 0,3

S-кол-во восхождений в
минуту;

P – масса тела человека;

F- ЧСС;

N-мощность на



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗОЖ



1. Рациональная организация труда и отдыха;
2. Личная гигиена;
3. Правильное питание;
4. Отказ от вредных привычек;
5. Оптимальная двигательная активность;
6. Закаливание .



РАЦИОНАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА



- **Отдых**, состояние покоя или деятельность, восстанавливающая работоспособность.
- В физиологическом смысле отдых — состояние особой деятельности, когда клетка, оставаясь свободной от работы, восстанавливает свой нормальный состав.
- Регулярное чередование периодов работы и отдыха способствует укреплению условно-рефлекторных связей, лежащих в основе поведения и трудовой деятельности человека.
- Активный отдых – **рекреация**.



ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО СООТНОШЕНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА



- **ВАЖНО:**
- Каждый час необходимо делать перерыв на 5 – 10 мин.;
- Через 4 часа перерыв на 30 мин. в сочетании с приемом пищи;
- Через 8 часов перерыв должен быть не менее 1,5 – 2 часов;
- Продолжительность рабочего дня не должна превышать 12 часов.



ВАЛЕОЛОГИЯ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Раздел гигиены
Раздел гигиены, разрабатывающий вопросы сохранения и укрепления здоровья человека соблюдением гигиенического режима в его личной жизни и деятельности. Включает в себя вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды
Раздел гигиены, разрабатывающий вопросы сохранения и укрепления здоровья человека соблюдением гигиенического режима в его личной жизни и



СОН



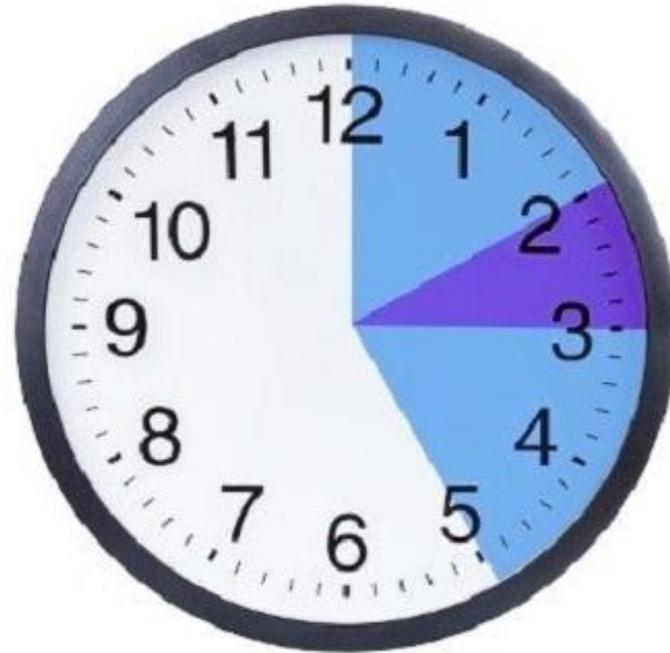
Наиболее эффективный способ отдыха для людей умственного труда – **СОН**

- Продолжительность не менее 7-8 часов;
- Лучше ложиться не позже 23 часов и просыпаться до 7 утра;
- Дневной отдых не должен превышать 30 – 40 мин.;
- Перед сном не рекомендуется физические упражнения, прием пищи, тонизирующие напитки и интенсивный интеллектуальный труд.



СОН ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ

Уинстон Черчилль



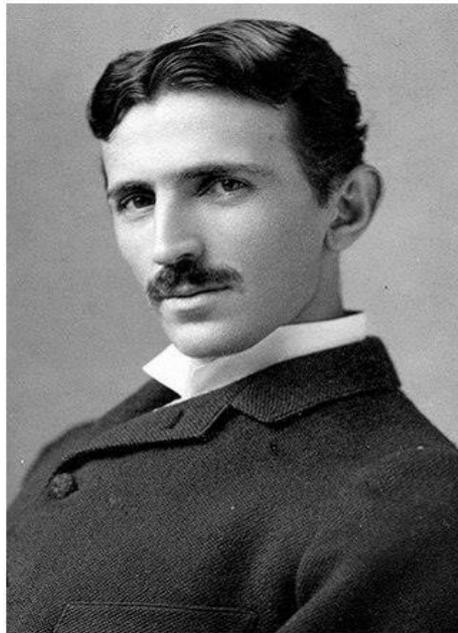
-  — сон
-  — отдых после обеда

СОН ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ

Никола Тесла

«Тесла» — 2 часа 20 минут

(Никола Тесла)



■ — Сон

Формула сна: 1 раз ночью по 2 часа + 1 раз днем по 20 минут = 2 часа 20 минут

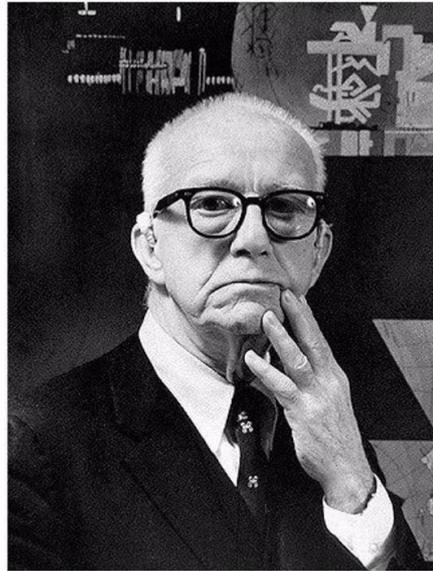
Известный физик и изобретатель, внесший значительный вклад в изучение переменного тока, спал всего по 2–3 часа в день. Он мог работать ночь напролет, но чаще всего использовал именно такую технику сна, которая и получила свое название в честь гениального ученого.

СОН ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ

Ричард Фуллер

«Димаксион» — 2 часа

(Ричард Бакминстер Фуллер)



■ — Сон

Формула сна: 4 раза по 30 минут каждые 6 часов = 2 часа

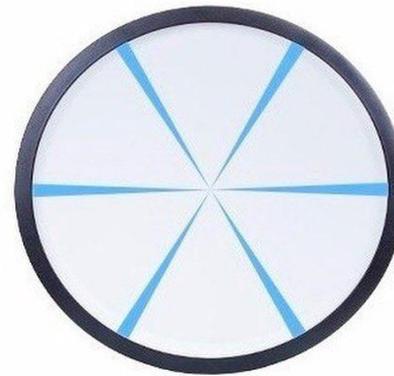
Баки Фуллер придумал самую эффективную технику сна, суть которой — спать по 30 минут 4 раза в день каждые шесть часов. Баки утверждал, что никогда не чувствовал себя более энергичным. Доктора обследовали знаменитого архитектора и изобретателя после двух лет такого сна и объявили его полностью здоровым. **Это самый экстремальный цикл сна.**

СОН ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ

Сальвадор Дали

«Сверхчеловек» — 2 часа

(Сальвадор Дали)



■ — Сон

Формула сна: 6 раз по 20 минут каждые 4 часа = 2 часа

«Сверхчеловек» считается эффективной и комфортной для многих техникой сна. Люди ощущают прилив сил и чувствуют себя здоровыми, правда, есть существенный недостаток: нельзя нарушать режим и пропускать хотя бы один сон, иначе будете чувствовать себя невыспавшимся и уставшим. Такой сон — один из творческих секретов Леонардо да Винчи и Сальвадора Дали. Дали практиковал такой сон, устанавливая металлический поднос возле кровати, а в руках держа ложку. Когда ложка падала, художник просыпался от грохота: так он находил новые идеи, которые давало ему промежуточное состояние между сном и бодрствованием.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1 ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2 ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5 НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



- Пища должна восполнять энерготраты организма (2300/2700 Ккал);
- С пищей человек должен получать все необходимые компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества (пропорция 1-1-4);
- Пища должна быть горячей;
- Есть надо не реже трех раз в сутки;
- Соотношение пищи на завтрак, обед и ужин 25%, 50%, 25%;
- После 30 лет желательно заменить один прием мясной пищи на рыбу, после 40 лет на молочные продукты, после 15 часов – еда без соли, после 20 часов не есть.
- Дробное и раздельное питание.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



- Курение;
- Злоупотребление алкогольными напитками;
- Употребление наркотиков



- **Курение**, вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма которой — никотинизм;
- **Пьянство**, неумеренное употребление спиртных напитков, отрицательно влияющее на труд, быт, здоровье людей и благосостояние общества в целом;
- **Наркомания** (от греч. *nárke* — оцепенение и манья) – заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определённом уровне только при условии постоянного приёма наркотического вещества, и ведёт к глубокому истощению физических и психических функций.

ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



ДА – это количество движений выполняемых человеком в течение суток, недели, месяца и т.д.

Нормы ДА:

- Минимальная 3 часа;
- Оптимальная 4 – 6 часов;
- Гиперактивность более 12 часов в неделю



ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО ПРИМЕНЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ ПРИРОДЫ (СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА) С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА



Процедуры:

- Солнечные ванны;
- Воздушные ванны;
- Водные процедуры:
обтирание, обливание,
холодный душ,
контрастный душ,
купание, растирание
снегом, моржевание.



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ



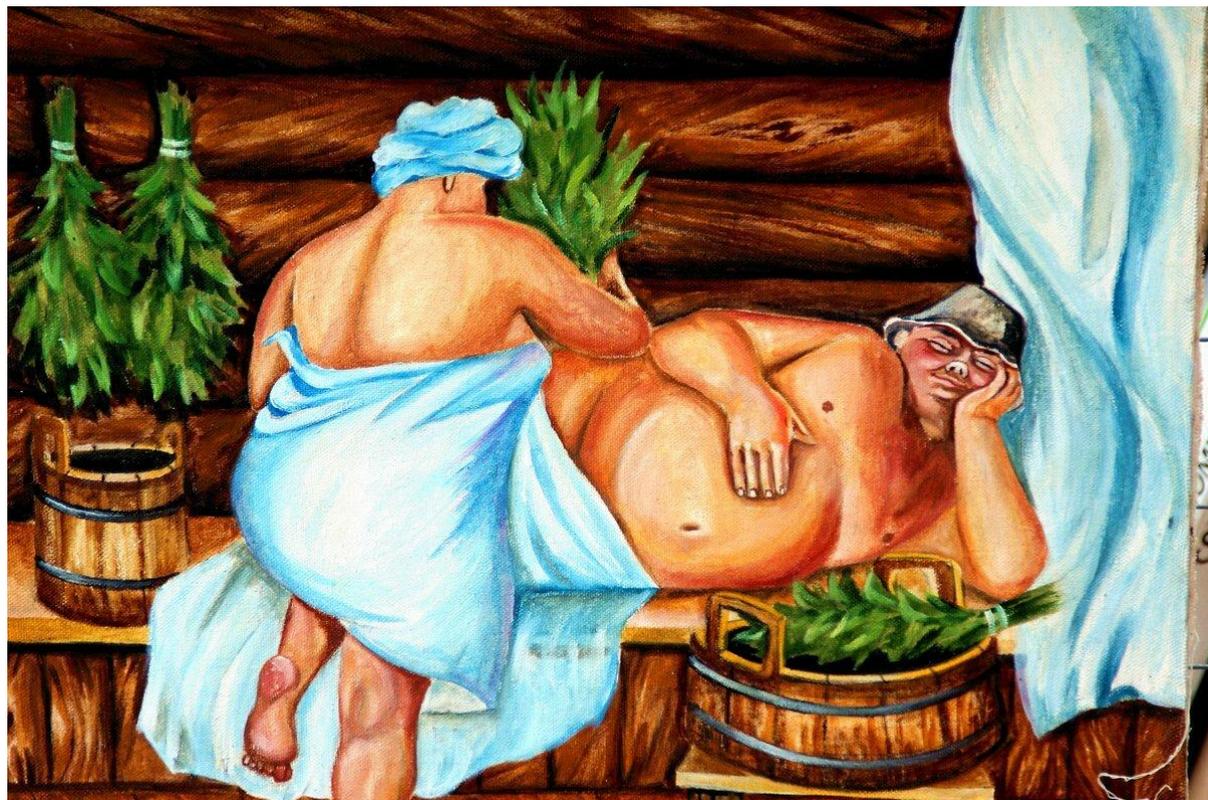
- Систематичность;
- Постепенность;
- Индивидуальный подход.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ



Баня, помещение, оборудованное для мытья тела с одновременным действием воды и горячего воздуха. На Руси, как и во многих других странах, бани были распространены с древних времён; упоминание о них встречается у летописца Нестора (XI век).



МАССАЖ



Механическое воздействие на кожу, мышцы и сухожилия, а также расположенные в них рецепторы с целью повышения работоспособности организма

Приемы массажа:

1. Поглаживания;
 2. Растирания;
 3. Разминания;
 4. Ударные;
 5. Движения и тд.
- ..Поглаживание.



Массаж

Приемы массажа на собственном теле. Способ восстановления работоспособности—самомассаж.

Релаксация - расслабление, которое достигается через снижение тонуса скелетной мускулатуры.

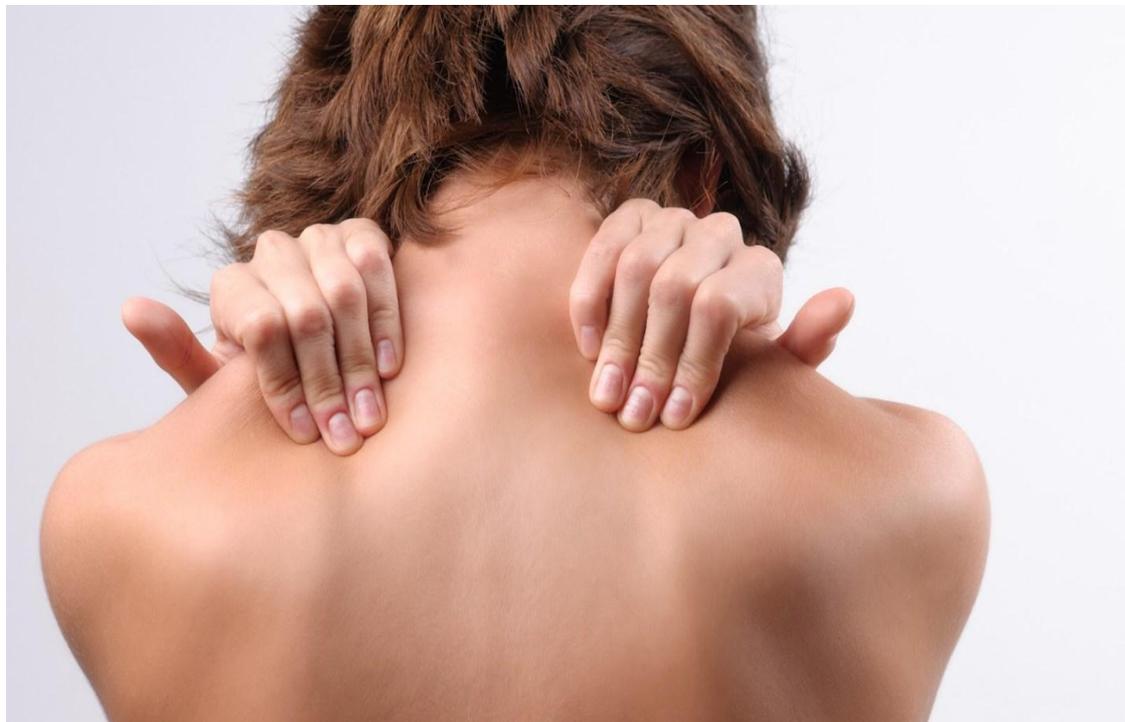
Самомассаж частей тела выполняют в следующем порядке:

мышц головы

шеи и трапециевидной мышцы

спины, нижних конечностей

верхних конечностей.



ВОПРОСЫ ???





РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



1. Физическая культура: Учебник /под общ. ред. Виленского М.Я.- М.: КноРус, 2012.- 435с.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: Учебное пособие /Виленский М.Я., Горшков – М.: Изд-во Гардарики, 2012. – 280 с.
3. **Физическая культура: электронный ресурс / gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/Lecture.**
4. **Видео-курс лекций: <http://study.gubkin.ru/login/index.php>**
5. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник / cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ 2010

*Высказывания знаменитых
людей*

**Здоровье – это вершина,
на которую
человек должен
подняться
сам.**

И. Брехман

Благодарю за внимание !

БОБКОВ ВИТАЛИЙ ВИКТОРОВИЧ

Для обратной связи с вопросами и пожеланиями:

vitalybobkov

E-mail.  vitaly-x5@yandex.ru

