

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ



7 составляющих здорового образа жизни



Здоровье



- **Здоровье** – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Болезнь



Сущность болезни сводится к таким качественным изменениям организма, которые ограничивают его возможности и снижают работоспособность.



Работоспособности

Критерии эффективности здорового образа жизни

- **Отказ от вредных привычек**

- Не просто угрожают здоровому состоянию человека, но и часто приводят к смерти любые вредные привычки. К ним относят: курение; чрезмерное употребление алкоголя; зависимость от наркотиков. Правила здорового образа жизни запрещают такие вредные привычки.



Двигательная активность и здоровье человека



- Такая часть здорового образа жизни, как физическая активность, способствует укреплению защитного механизма, который затем эффективнее борется с инфекциями или проводит их профилактику. Даже утренняя легкая пробежка или программа из нескольких упражнений помогает организму стать более адаптированным к разным вирусам.

Правильное питание




- По информации врачей, у страдающих ожирением чаще определяют сахарный диабет. Чтобы избежать описанных выше проблем, необходимо не забывать про здоровый образ жизни и такую его составляющую, как правильное питание.

Личная гигиена

- Здоровый образ жизни и его составляющие не обходятся без гигиены. Состояние человека напрямую зависит от чистоты всех частей тела, контактирующих с внешней средой. Кроме того, к гигиене относят некоторые нормы в отношении одежды, бытовых или





Психическое здоровье

- В основные составляющие здорового образа жизни включают сферу психологии. Люди большинство времени проводят с семьей. Она является социальной структурой, в которую человек попадает сразу после рождения. Важна организация здорового психического состояния ее членов.

Факторы болезни и их разделение в группы

- «Болезнь – это стеснённая в своей свободе жизнь».
- Болезнь развивается как следствие недостаточной сопротивляемости организма болезнетворным агентам.
- В результате происходит отклонение от нормальной деятельности того или иного органа или системы.

Факторы болезни

```
graph TD; A[Факторы болезни] --> B[Риск заболеваний]; A --> C[Причины заболеваний];
```

Риск заболеваний

- Непосредственная причина заболевания прямо воздействует на организм, вызывая патологические изменения.
- Факторы риска заболеваний — это факторы, отрицательно влияющие на здоровье. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней, вызывают патологические изменения в организме.

Выделяют также главные (большие) факторы риска, т. е. являющиеся общими для самых различных заболеваний: курение, избыточную массу тела, несбалансированное питание, психо-эмоциональные стрессы и т. д.

Причины заболеваний

Принципы всестороннего развития личности

Обеспечение
единства всех
сторон
воспитания,
формирующих
гармонически
развитую
личность

Обеспечение
широкой общей
физической
подготовленнос
ти

Гипокинезия



Гипокинезия – резкое сокращение движений, снижение мышечной работы; одна из серьёзных причин появления и угрожающе быстрое распространение сердечнососудистых и нервных заболеваний, а также болезней, связанных с нарушением деятельности желудочно-кишечного тракта, желёз внутренней секреции и др. органов и систем. Всё это приводит к одряхлению организма,

При гипокинезии:

- снижается вентиляция легких, происходит застой в мелких венах и капиллярах;
- возникают отеки, нарушается всасываемость кишечника, образуется застой в печени.;
- нарушается работа суставов, теряется их подвижность;
- атрофия мышц, происходит нарушение кровоснабжения и замена тканей мышц жировой прослойкой и потеря белка;
- ослабляется сухожильно-связочный аппарат, развивается плоскостопие и изменяется осанка;
- нарушение психической и эмоциональной сфер;
- развивается гипотония, снижающая умственную и физическую деятельность человека;
- снижается максимальная легочная вентиляция, нарушается объем и глубина дыхания.

Последствия гипокинезии

Длительная гипокинезия сказывается на снижении тонуса коры головного мозга.

Субъективно:

- Нарушение сна, снижение памяти, вялость, подавленное настроение.

Объективно:

- Замедление ритма биотоков мозга и ослабление функций мозга.

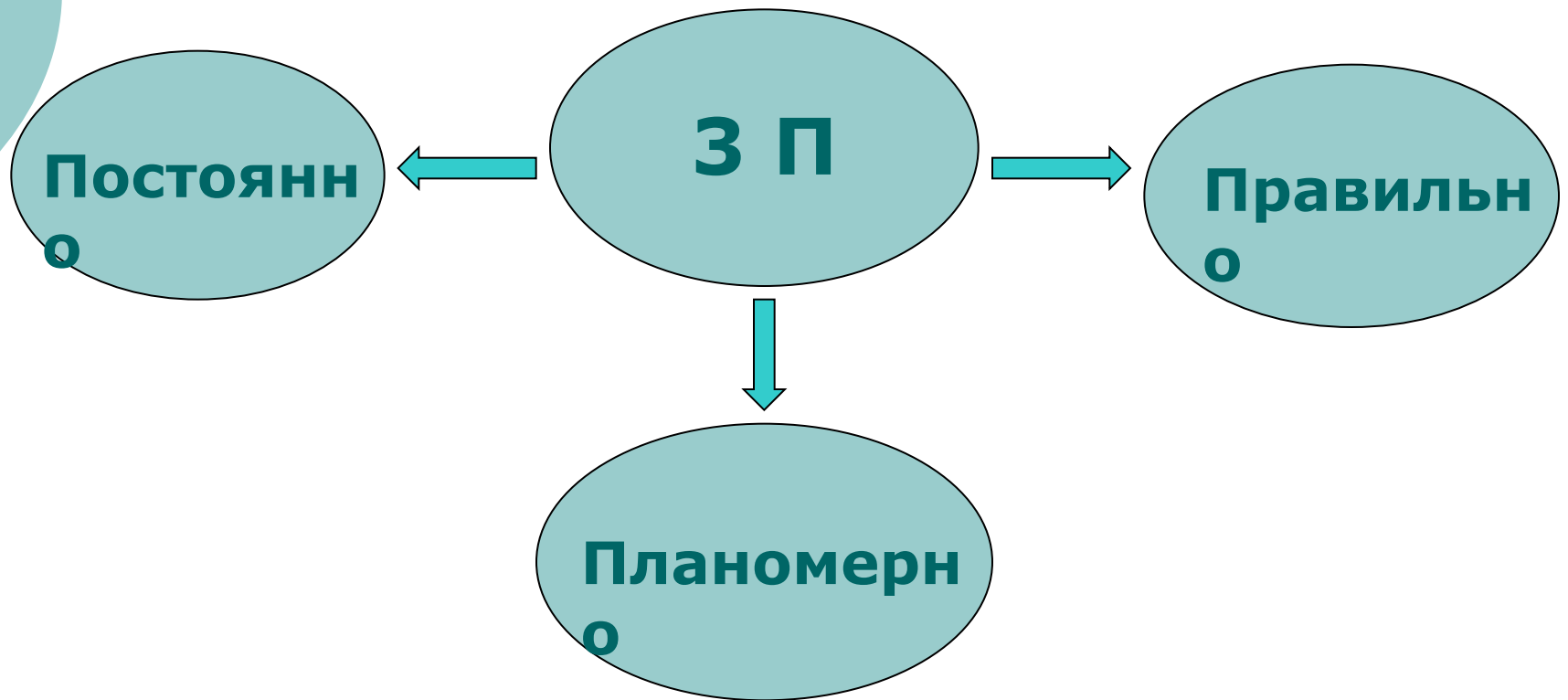
Профилактика гипокинезии

- Вне зависимости от состояния здоровья, абсолютно всем людям для ведения нормального образа жизни рекомендуется соблюдать принципы правильного питания и регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Важно взять за правило не использовать лифт и общественный транспорт, если нужно проехать небольшое расстояние, даже такая, незначительная на первый взгляд, нагрузка будет способствовать улучшению физического состояния человека.

Лечение гипокинезии

- При низкой степени гипокинезии человеку будет достаточно лишь повысить уровень физической активности – регулярно заниматься любым видом спорта. В более тяжелых случаях, если гипокинезия является следствием другого заболевания, необходимо устранить причину, послужившую ее появлению. В некоторых случаях лечение гипокинезии возможно лишь в сочетании физической нагрузки с медикаментозной терапией.

3 П физической культуры



Дневник самоконтроля

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Фамилия _____

Имя, отчество _____

Год рождения _____

Спортивная специальность _____

Спортивный стаж _____

Разряд _____

Спортивные результаты _____

Дата, число и месяц

Понедельник

Среда

Пятница

Самочувствие


Настроение

Болевые ощущения

Сон

Утренняя гимнастика

- Дневник самоконтроля позволит выявить как положительные, так и отрицательные результаты.
- Существуют различные формы заполнения дневника:
 1. Все выполняемые упражнения => последствия;
 2. Дата всех проводимых занятий, кратко записать.

- 
-
- Для проверки воздействия упражнений на организм одновременно определяется уровень максимального, минимального, среднего давления; частота сердечнососудистых колебаний. Существуют специальные таблицы по расчёту ЧСС.

-
- Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физ. упражнений, зависит от объёма и интенсивности нагрузок.
 - Как только нагрузка становится привычной, организм работает экономно, обеспечено дальнейшее повышение его функциональных возможностей => необходимо повышать нагрузку, увеличивать их



Принципы физической культуры

1. Принцип оздоровительной направленности
2. Принцип сознательности и активности
3. Принцип систематичности
4. Принцип доступности и индивидуализации
5. Принцип наглядности
6. Принцип динамичности и рассеивания

Методы физической культуры

Специфические

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательное использование упражнений в соревновательной форме);

Общепедагогически^е

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Основные физические качества студентов

- Выносливость
- Гибкость
- Ловкость
- Быстрота
- Сила

Сила



Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать за счёт мышечных усилий.

Эффективно использовать упражнения с отягощениями, постепенно увеличивая количество подходов, массу груза

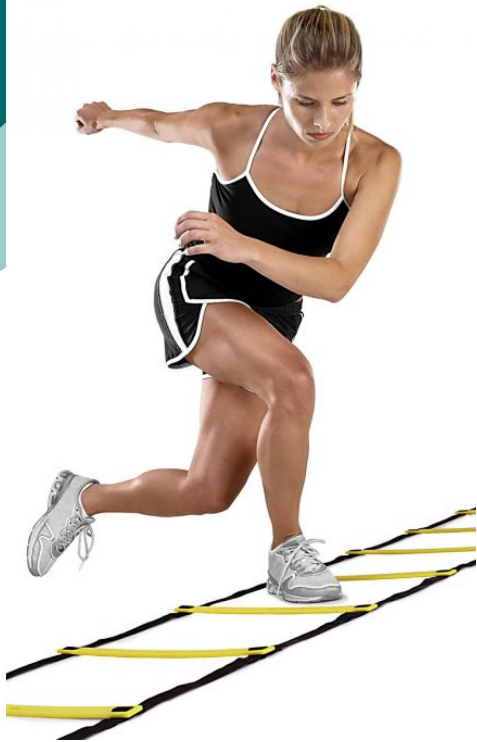
Быстрота

- Быстрота – способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью в минимально короткий промежуток времени. Это физическое качество позволяет поддерживать у студентов оперативное мышление и **УМСТВЕННУЮ**



Ловкость

- Ловкость – сложное качество, которое характеризует своевременность и точность двигательного действия, а также способность человека осваивать новые двигательные действия и перестраивать свою двигательную активность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.



Выносливость



- Выносливость – способность совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени.
- Выносливость развивают циклическими видами физ. упражнений при выполнении в среднем темпе до появления утомления и продолжают ещё немного, преодолевая утомление. Затем постепенно увеличивают объём и

Гибкость

- Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.
- Главный принцип развития гибкости – постепенное увеличение амплитуды выполняемых движений (наклон



```
graph TD; A(Гибкость) --- B(Активная); A --- C(Пассивная)
```

Гибкость

Активная

Пассивная

Условия, обеспечивающие высокую продуктивность умственного труда

1. Постепенное вхождение в работу
2. Удобные условия
3. Проветренное помещение
4. Отсутствие раздражителей
5. Равномерность и ритмичность работы
6. Периодические физкульт минутки
7. Качественное питание
8. Отсутствие недосыпаний

Базовые основы проведения практических занятий

1. **Вводная часть** (цели/задачи, какими средствами они будут решаться, опрос о самочувствии)
2. **Подготовительная часть** (подготовка именно тех группы мышц, которые будут задействованы в основной части тренировки)
3. **Основная** (разучивание и отработка конкретных элементов)
4. **Заключительная** (итог занятия, опрос о самочувствии).

Основные виды физической культуры



-
- **Оздоровительно-реабилитационная физическая культура** - процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин.
 - К **фоновым видам физической культуры** относятся гигиеническая и рекреативная. **Гигиеническая физическая культура** - это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). **Рекреативная физическая культура** - активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения.