

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Новосибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ГБОУ ВПО НГМУ Минздрава России)

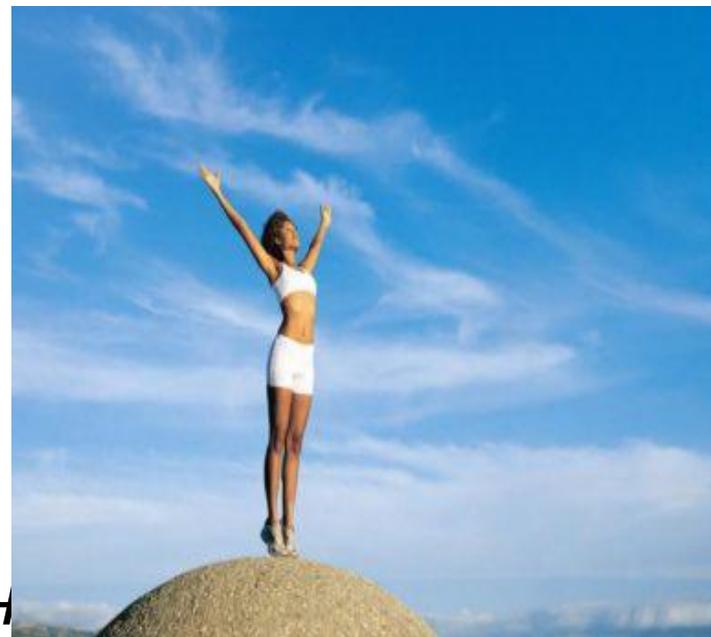
Тема «Здоровый образ жизни и его
составляющие. Физическое самовоспитание
и самосовершенствование – важное условие
здорового образа жизни»

Выполнили: студенты 1 курса
лечебного факультета
19 группы
Бочарова Полина
Поветьев Иван
Кравчук Александра

г.Новосибирск, 2017

Введение

- *Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем.*



Понятие «Здоровый образ жизни»

- **Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Факторы, составляющие здоровый образ жизни

- только здоровые привычки;
- активный режим дня, в котором физические нагрузки чередуются с отдыхом;
- здоровое питание каждый день;
- личная и общественная гигиена;
- индивидуальное физиологическое и духовное самочувствие;
- налаживание контактов с семьей и коллективом, т.е. социальное самочувствие человека.



Эффективность образа жизни

Об эффективности ведения здорового образа жизни говорят, если человек:

- имеет оптимистичный настрой;
- ощущает свою эмоциональную и физическую привлекательность;
- умеет правильно распределить время на работу или отдых;
- обладает устойчивой психикой;
- имеет более крепкое здоровье, реже болеет;
- характеризуется здоровым соотношением массы тела и роста;
- обладает хорошей осанкой;
- меньше подвержен депрессиям.



Польза режима дня

Для начала следует пересмотреть режим дня. Ни один график здоровой жизни не может включать в себя отход ко сну после полуночи и пробуждение в 2 часа дня по выходным. Если вам не хватает времени на дела в течение суток, нужно либо уменьшать количество дел, либо выполнять их быстрее. Для этого нужен систематический подход к распределению времени.

Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления. Другими словами – сон должен быть полноценным (7-8 часовым для взрослого человека) и таким же полноценным должен быть отдых в выходные дни.



Необходимость рационального питания

- Любые рекомендации по здоровому образу жизни обязательно включают в себя советы по рациональному питанию.

принципы рационального подхода к пище

- Ограничение животных жиров;
- Существенное ограничение животной белковой пищи (рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса – птицу, кролика);
- Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
- Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды;
- Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием);
- Исключение позднего ужина;
- Питание только свежими продуктами;
- Оптимальный питьевой режим;
- Оптимизация количества еды – оно должно соответствовать затратам энергии;
- Исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.
- Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины. Желательно, чтобы индивидуальный режим питания был составлен врачом-диетологом.

Активный образ жизни

- Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями.
- Это могут быть:
 - Занятия в тренажерном зале;
 - Спортивная ходьба или бег;
 - Занятия в бассейне;
 - Велосипедные прогулки;
 - Домашние занятия гимнастикой;
 - Йога и гимнастика.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни



Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека

Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную
ЖИЗНЬ

Любая тренировка должна начинаться с разминки

Разминку необходимо делать перед выполнением любых физических упражнений. В среднем, она длится 7-13 минут, за это время нужно размять и растянуть все связки, суставы и группы мышц.



В зависимости от типа тренировок, разминку нужно проводить по-разному:

Тренировка выносливости –
растягиваем мышцы;
тренировка силы – тянем
мышцы незначительно

В зависимости от цели, тренировки имеют разную направленность – развитие:

- ВЫНОСЛИВОСТИ;
- СИЛЫ;
- ЛОВКОСТИ;
- ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ;
- СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ;
- ГИБКОСТИ.



Выносливость – способность выдерживать
длительную нагрузку



Сила – способность приложить значительное усилие на короткий период времени



Ловкость – способность осуществлять координированные движения

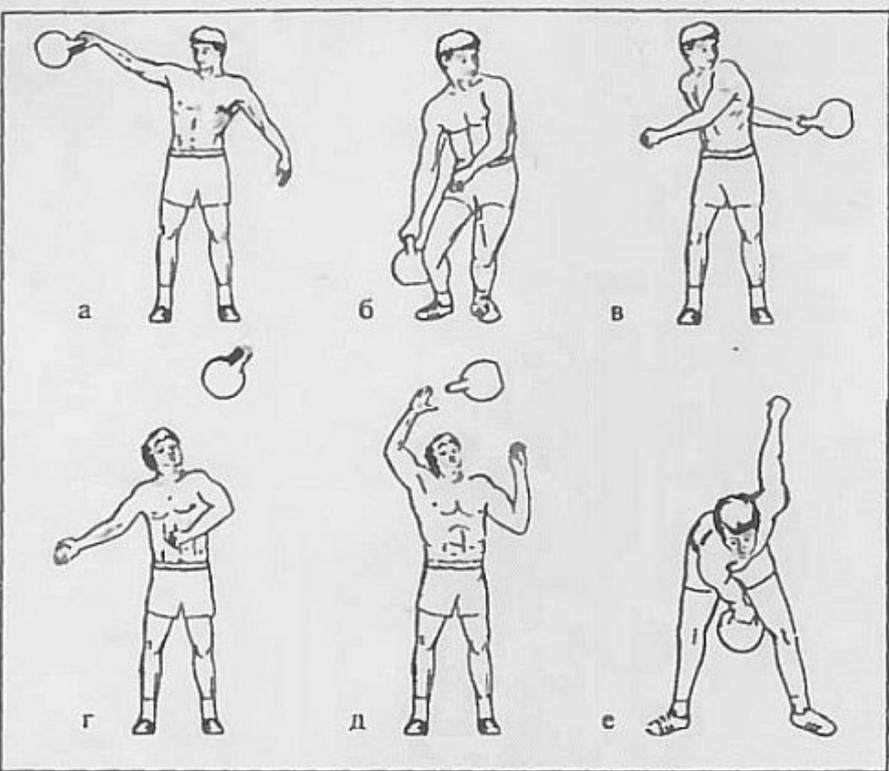


Рис. 25



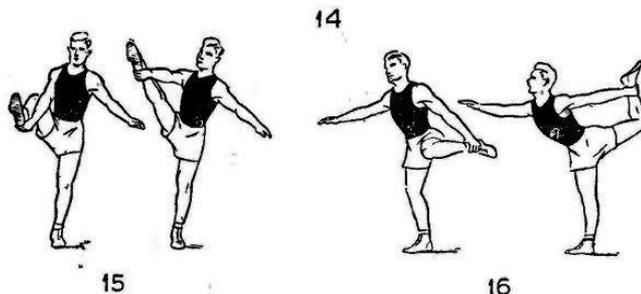
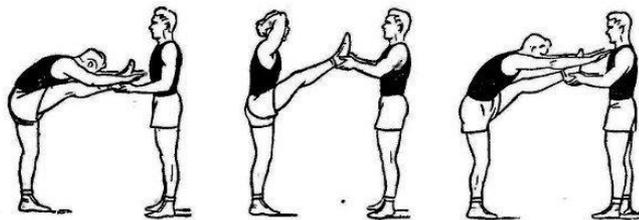
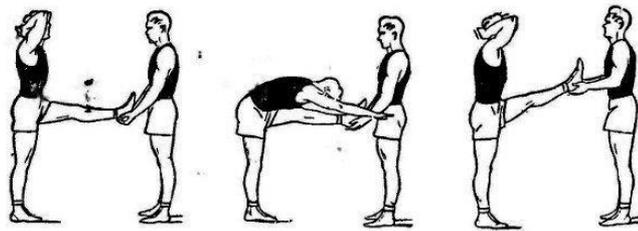
Взрывная сила – способность кратковременно
увеличить интенсивность движения



Силовая выносливость – способность выдерживать длительную нагрузку при значительном усилии

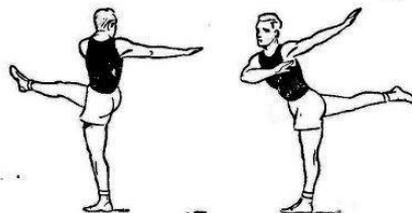


Гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой



15

16



17

Важное условие здорового
образа жизни – спорт

Спортивная ходьба

- Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.
- Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

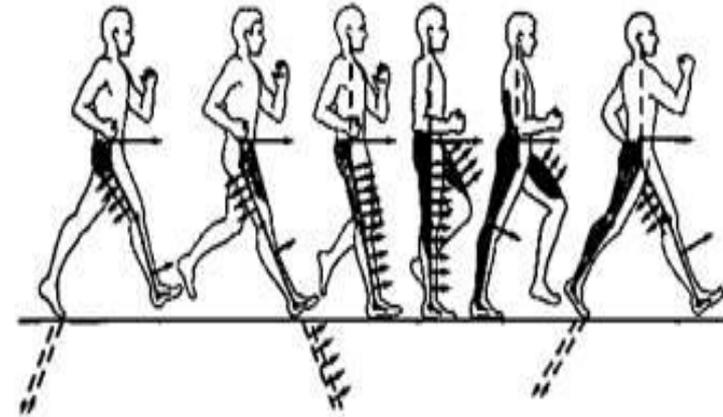


Рис. 16. Схема работы мышц при спортивной ходьбе

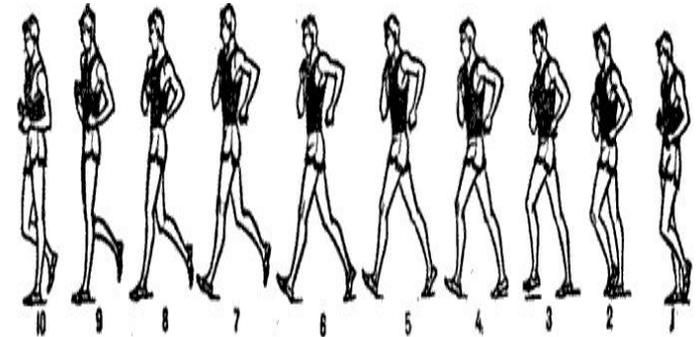


Рис. 9. Техника ходьбы (В. Солдатенко)

Спортивная ходьба

- Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5-10 мин ходьбы ЧСС была на 10-15 удар/мин меньше указанной в таблице. Через 8-10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно.

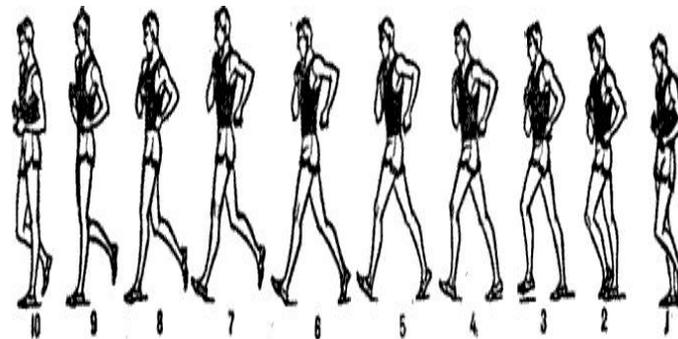


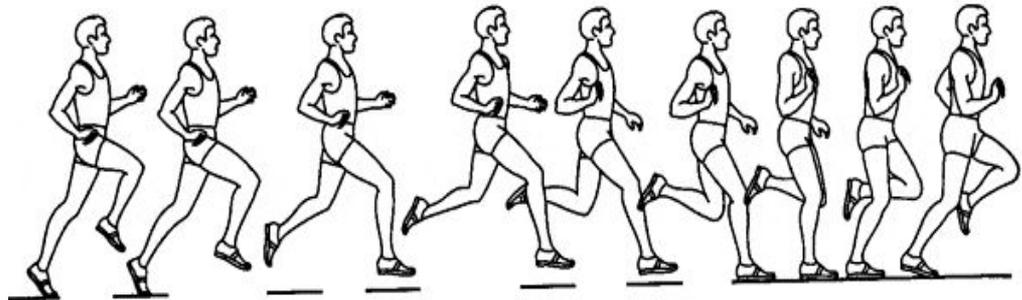
Рис. 9. Техника ходьбы (В. Солдатенко)

Бег

Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

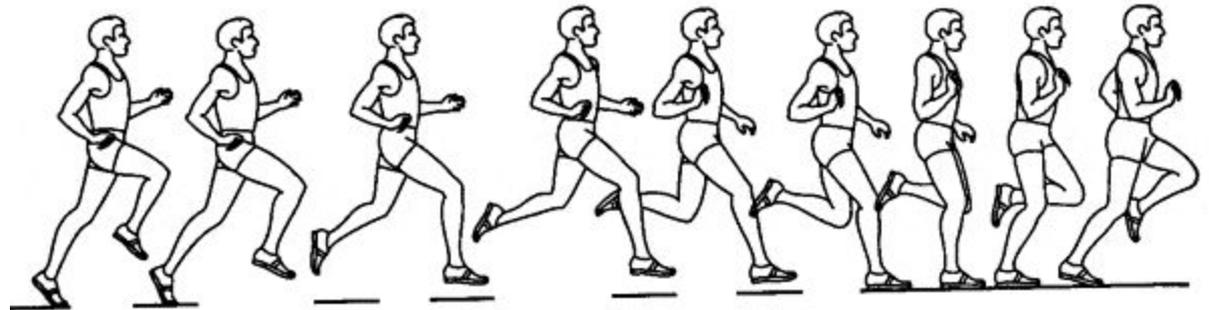
- 1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120-130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.
- 2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132-144 удар/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.



Бег

3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144-156 удар/мин 1-2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

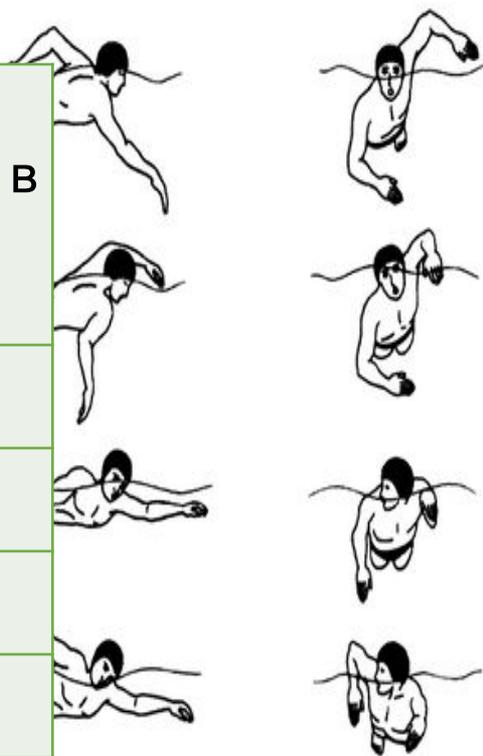
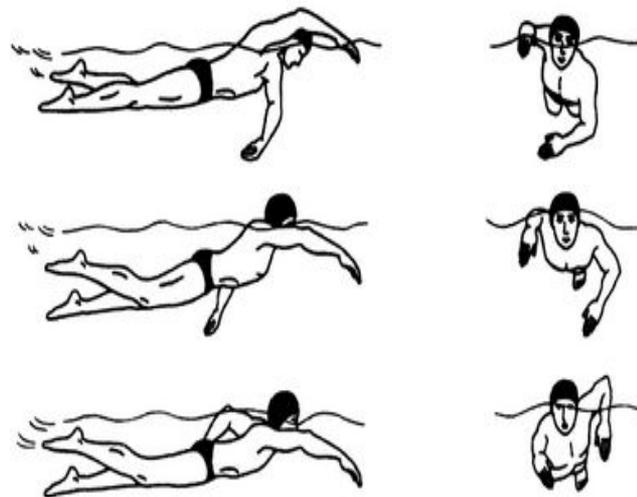
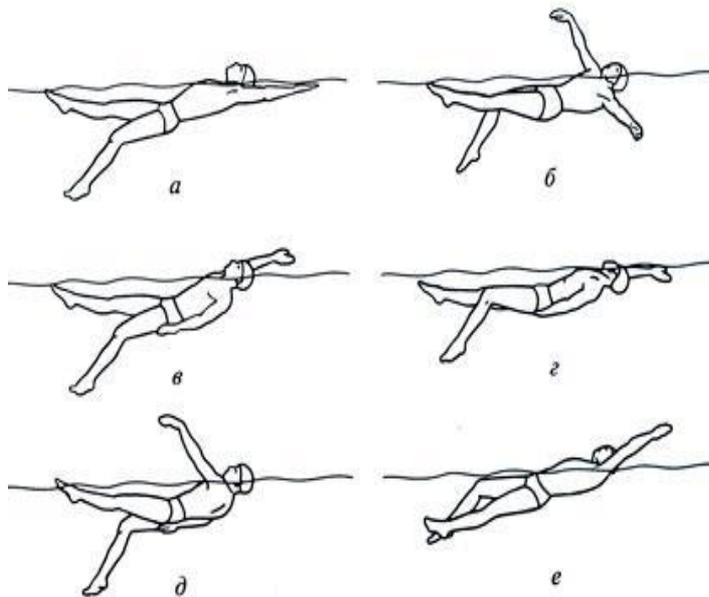


Плавание

- Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а в остальное время - в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.
- В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10-15 до 30-45 мин и добиваться того, чтобы преодолеть за это время без остановок в первые пять дней 600-700 м, во вторые - 700-800, а затем 1000-1200 м.

Плавание

- Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8-10 раз.
- По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций.
Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью.
Частота сердечных сокращений сразу после проплыwania дистанции для возраста 17-30 лет должна быть в пределах 120-150 удар/мин.

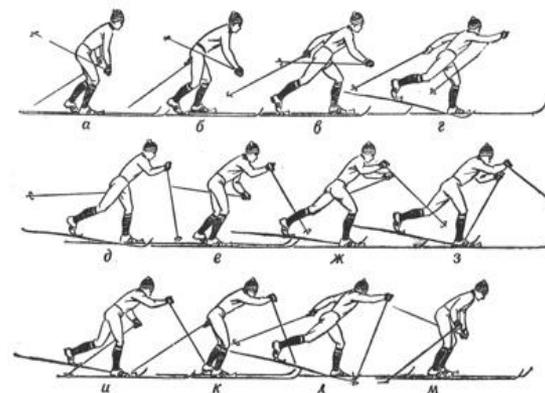


Дистанция, м	Время, мин, с	Частота занятий неделю
550	10.01-15.00	6
725	13.21-20.00	4
825	15.01-22.30	4
900	16.41-25.00	3

В

Ходьба и бег на лыжах

- Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 ч и более при умеренной интенсивности.



Возраст, лет	Интенсивность по ЧСС, удар/мин		
	малая	средняя	большая
17-30	130	150	160
31-40	120	140	150
41-50	110	120	140
51-55	100	115	135
56-60	95	110	130

ЧСС подсчитывается в течение 10 с сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 мин.

Велосипед



- Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет

Дистанция, км	Время, мин, с	Частота в неделю
8,0	15.01-20.00	5
9,6	18.01-24.00	4
11,2	21,01-28.00	4
12,8	24.01-32.00	3

Занятия на тренажерах

- Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы,



Список литературы

1. Г. И. Куценко , Ю.В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни" М., 1997 г.
2. В.И. Ильинич «Физическая культура студента» изд. «Гардарики» Москва 2000год.
3. Е.Г. Мильнер «Формула жизни» изд. «Физкультура и спорт» Москва 1991год.
4. С.Н. Попов «Лечебная физическая физкультура» изд. «Физкультура и спорт» Москва 1978 год.
5. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев "Школа здоровья" М., 1998 г.
6. <http://sovets.net/6138-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie.html>
7. <http://vashsport.com/что-такое-здоровый-образ-жизни/>
8. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

Спасибо за внимание!