

# Тема. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

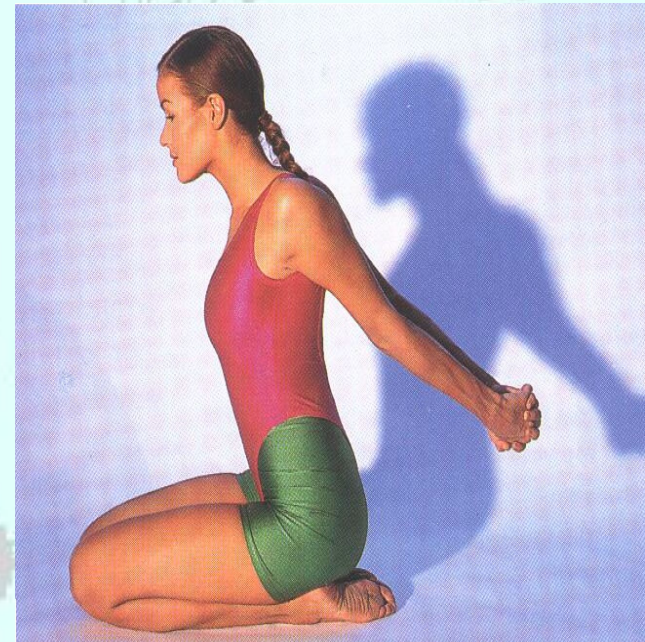
Основные понятия

Здоровье, его содержание, критерии

Факторы здоровья

Составляющие здорового образа жизни

Здоровье в иерархии потребностей,  
отражение в жизнедеятельности



# Основные понятия



**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

**Образ жизни** – это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

**Здоровый образ жизни** – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.



**Здоровье** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Основные критерии здоровья

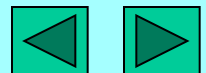


Уровень жизнеустойчивости

Широта адаптации

Биологическая активность  
органов и систем

Способность к регенерации



**Состояние  
самого  
организма**

**Два  
источника  
происхожден  
ия  
болезни**

**Внешние  
причины**

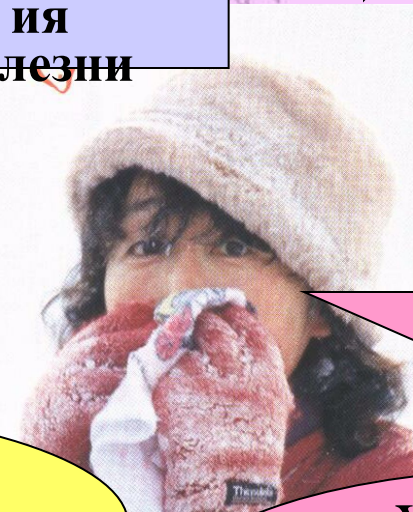
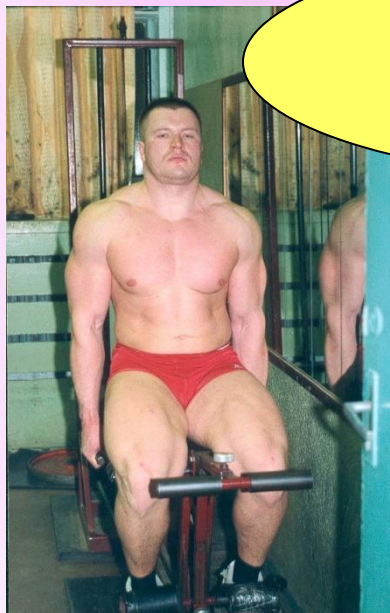
**1-й способ  
предупрежден  
ия  
болезни**

**2-й способ  
предупрежден  
ия  
болезни**

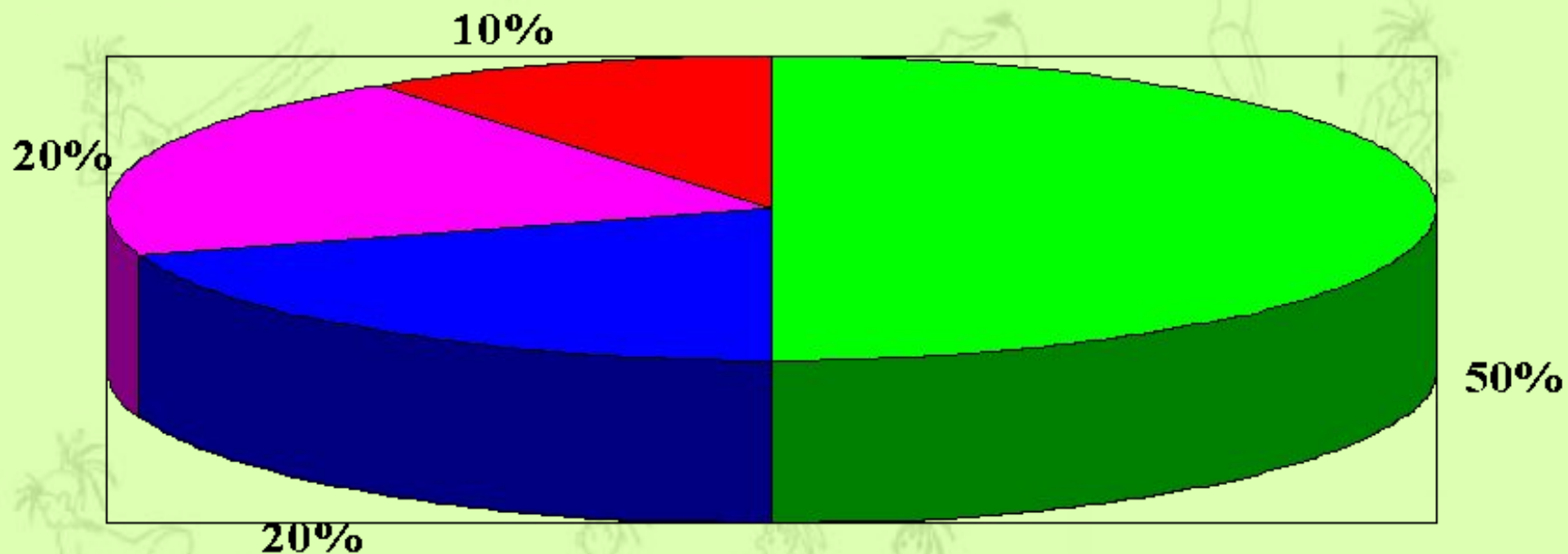
**Оздоровление,  
укрепление  
организма**

**Устранение  
внешних  
факторов болезни**

**1-й способ более результативен, т.к. практически невозможно устранить все внешние факторы болезни, а укрепление и закаливание организма приучает его приспосабливаться к внешней среде.**



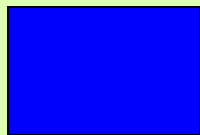
# Факторы здоровья



Образ жизни



Окружающая среда



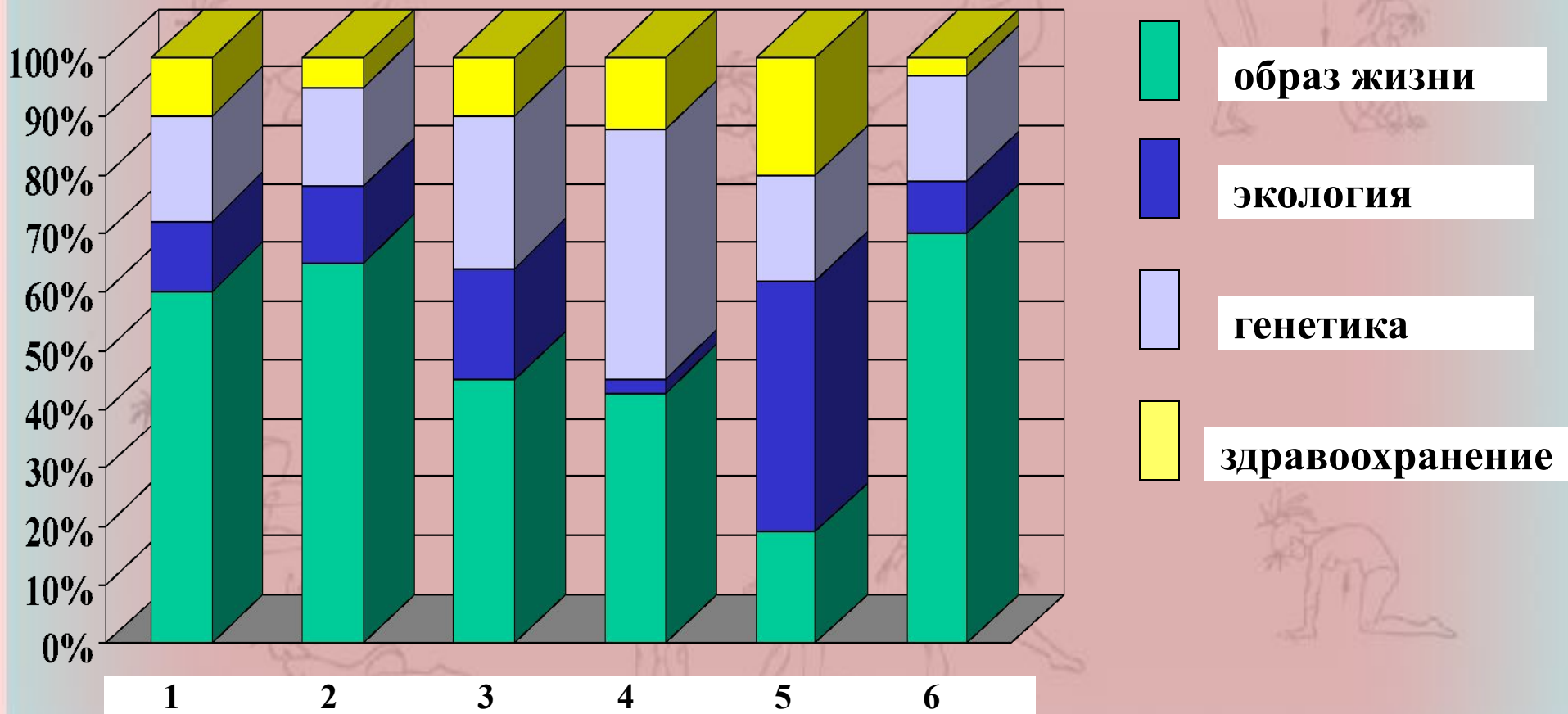
Наследственность



Здравоохранение



# ВЛИЯНИЕ ОСНОВНЫХ ГРУПП ФАКТОРОВ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА



1 – ишемическая болезнь сердца, 2 – сосудистые поражения, 3 – рак, 4 – диабет, 5 – пневмония, 6 – цирроз печени

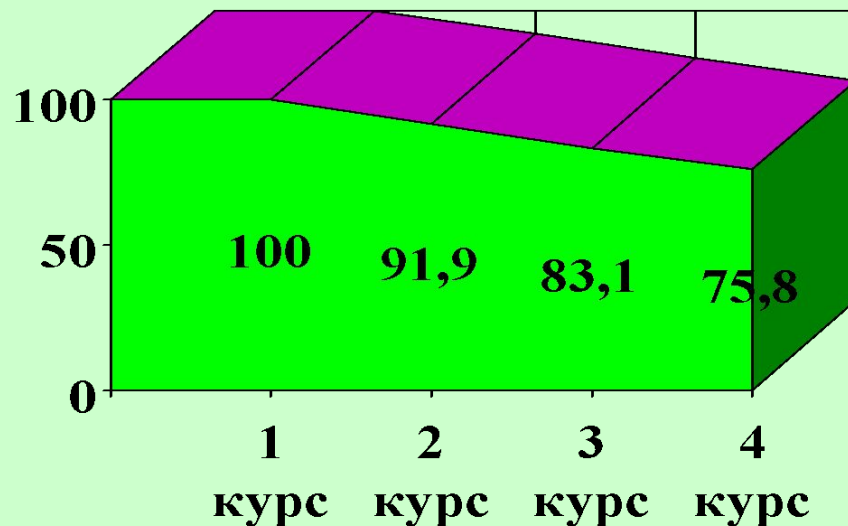


# Основные негативы образа жизни студентов:

- Несвоевременный прием пищи;
- Систематическое недосыпание;
- Малое пребывание на свежем воздухе;
- Недостаточная двигательная активность;
- Отсутствие закаливания;
- Курение и др.



## Ухудшение состояния здоровья за время обучения (%)



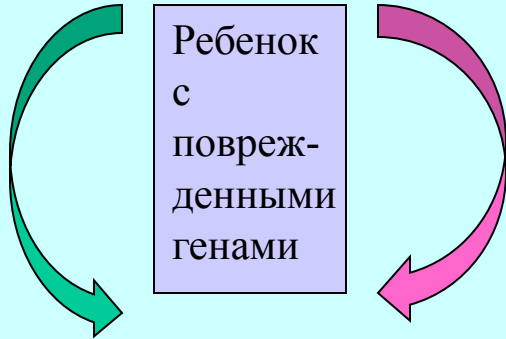
Если принять здоровье первокурсников за 100%, то к 4 курсу оно статистически снижается на четверть

Хороший закаливающий эффект дают лыжные прогулки



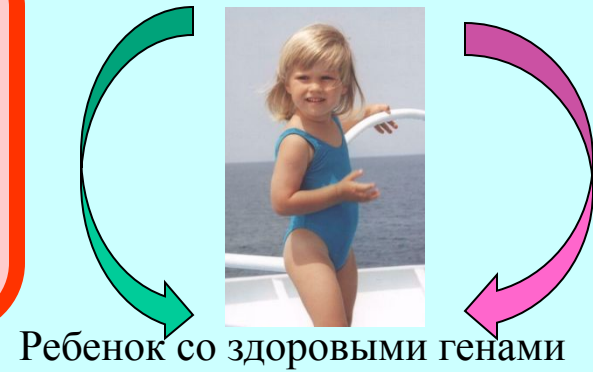
# Наследственность и здоровье

мама      папа



**Таким образом, уровень здоровья зависит как от наследственности, так и от факторов окружающей среды**

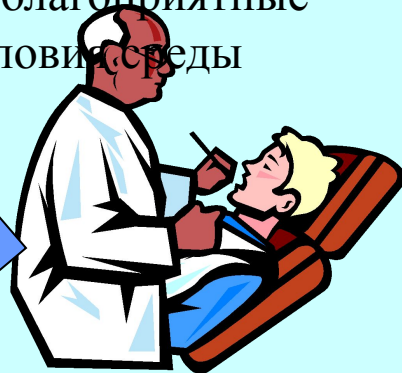
мама      папа



**Предрасположенность к болезни**

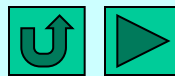
Неблагоприятные условия среды

Благоприятные условия среды



Человек болен

Человек здоров



**Предрасположенность к крепкому здоровью**

Неблагоприятные условия среды

Благоприятные условия среды



Человек болен

Человек здоров



# Окружающая среда и здоровье



Погода

Резкие колебания температур обостряют:  
январь – воспаление легких, февраль – язвенная болезнь, апрель – ревматизм, июль – кожные болезни

Электро-  
магнитное  
поле

Обострение серд.-сосуд. заболеваний,  
усиление нервных расстройств,  
повышение раздражительности,  
утомляемости

ЭКОЛОГИЯ

Различные расстройства на физические  
излучения, профессиональные  
заболевания,  
нервно-психические перегрузки,  
аллергические реакции

Устойчивость к влиянию окружающей среды значительно выше  
у людей с высоким уровнем физической подготовленности



# Здравоохранение и здоровье



## Основные факторы риска в здравоохранении:

Неэффективность личной гигиены

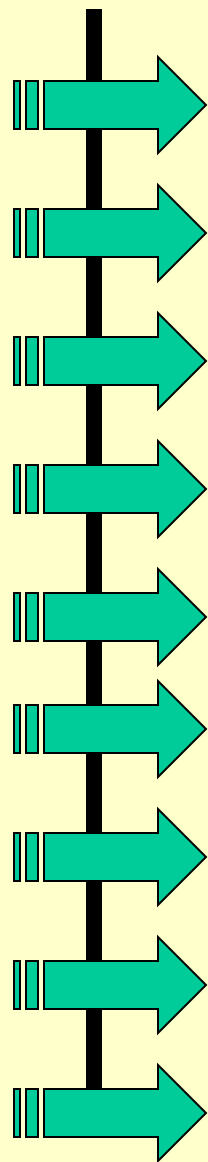
Низкая профилактика болезней

Низкое качество медицинской помощи

Несвоевременная медицинская помощь



# Составляющие здорового образа жизни



**Режим труда и отдыха**

**Организация сна**

**Режим питания**

**Организация двигательной активности**

**Личная гигиена, закаливание**

**Профилактика вредных привычек**

**Культура межличностного общения**

**Психофизическая регуляция организма**

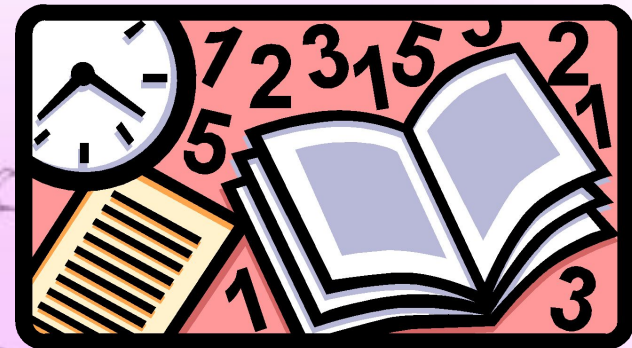
**Культура сексуального поведения**



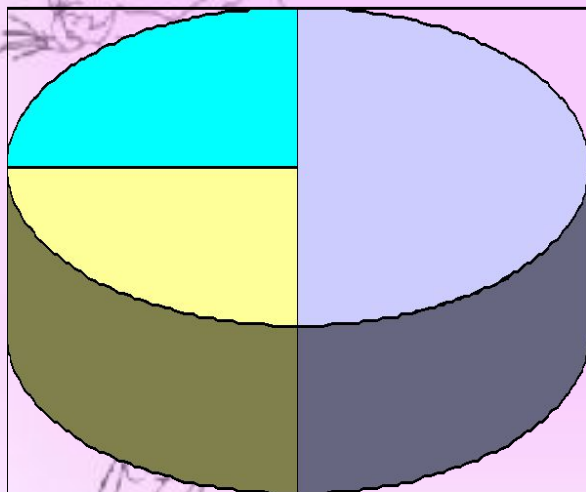
# Режим труда и отдыха -

это нормативная основа жизнедеятельности студента, имеющая свою **индивидуальность** (соответствие конкретным условиям, здоровью, работоспособности, интересам).

**Важно обеспечение относительного постоянства повседневной деятельности студента.**



**Примерный суточный бюджет времени учебного дня студента**



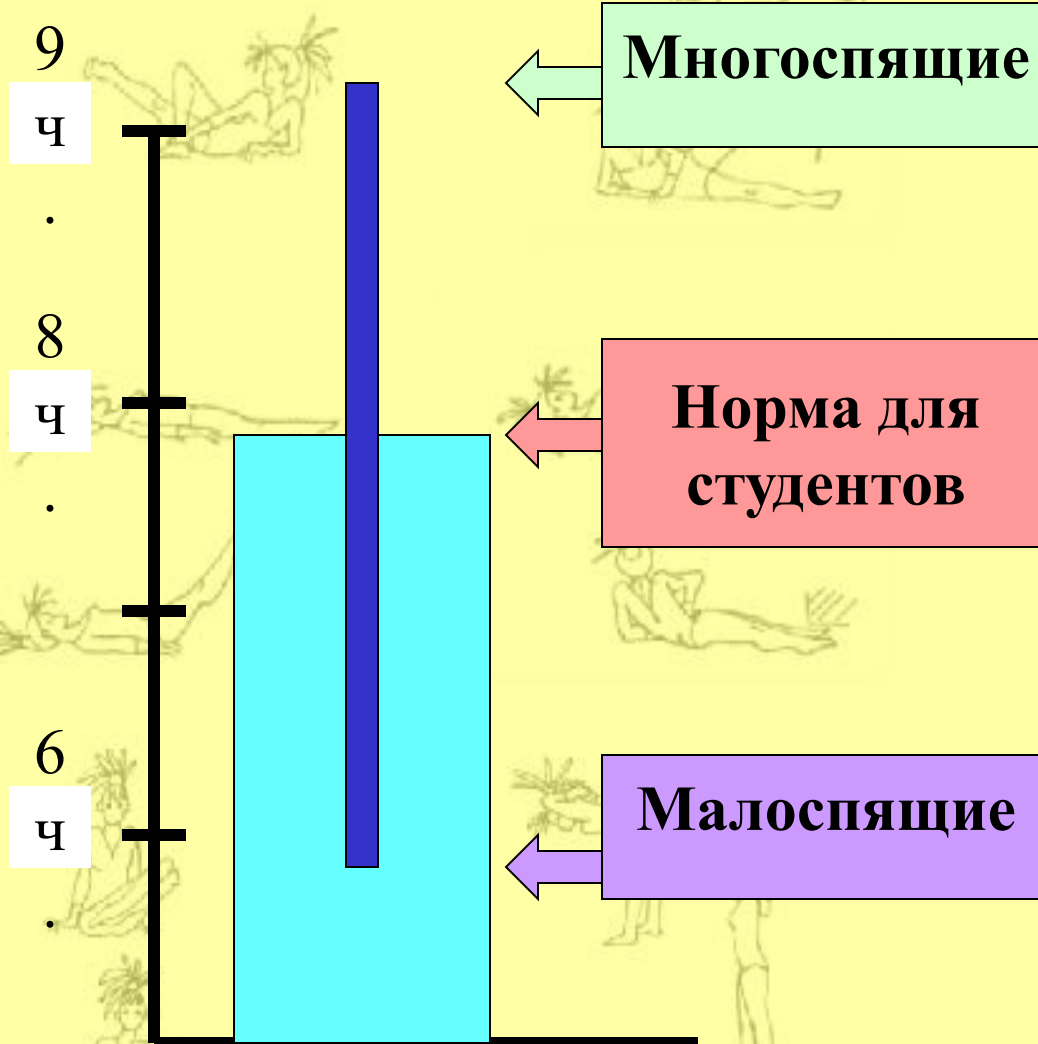
**6 час. аудиторных занятий**

**4 час. самостоятельных занятий**

**12 час. восстановление организма**  
(сон, отдых) и **личное развитие**  
(занятия по интересам, спорт)



# Организация сна

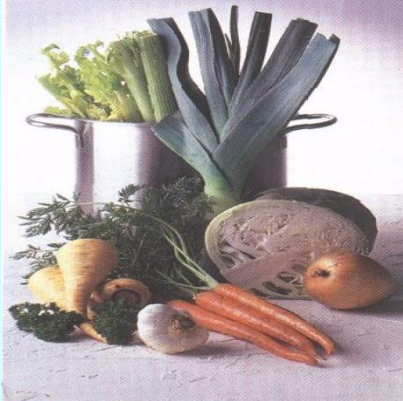


Расстройство сна называется **бессонницей**.

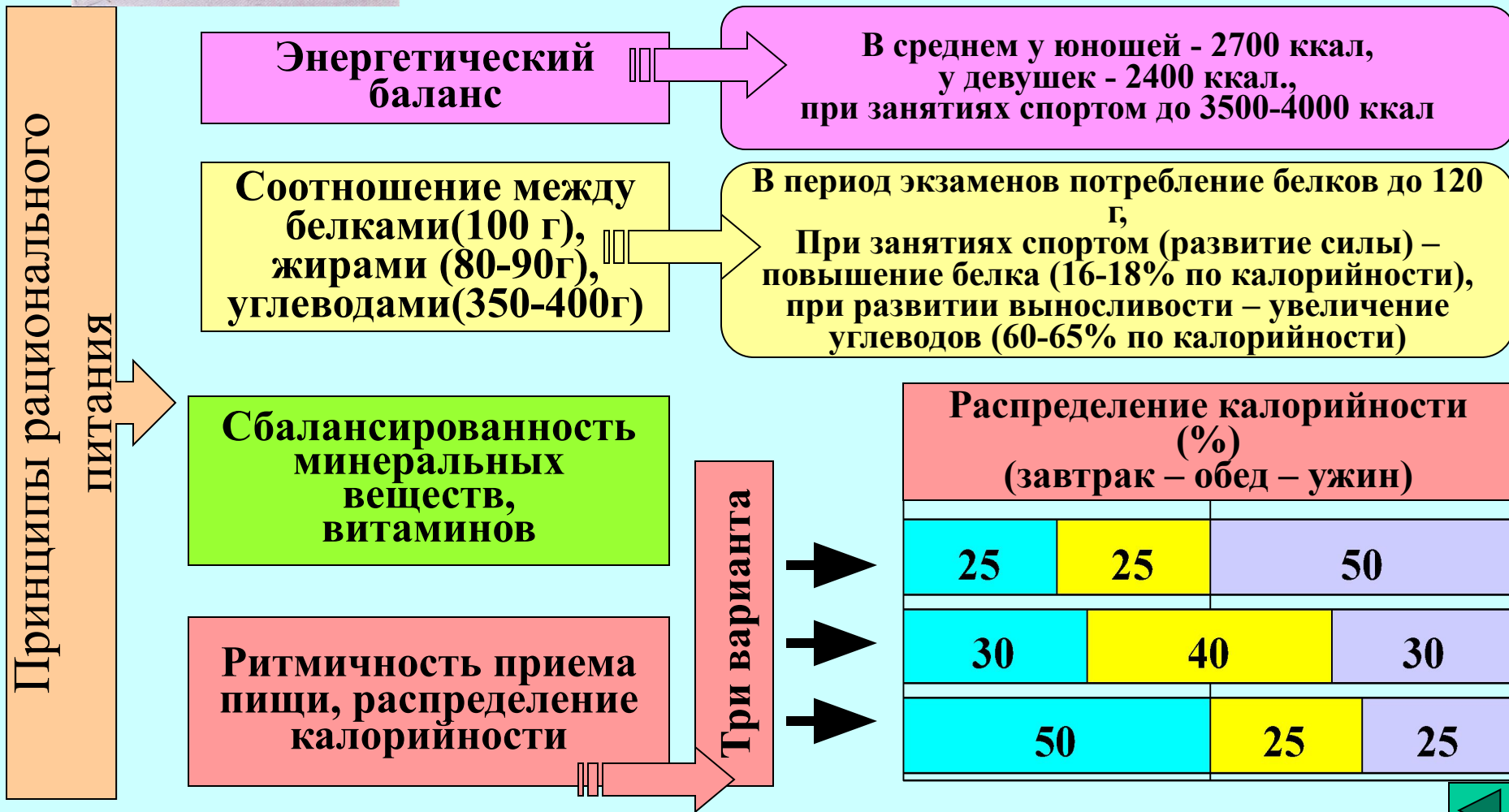
Ее основные причины:

- перевозбуждение;
- неконтрольный прием снотворных;
- «боязнь бессонницы»





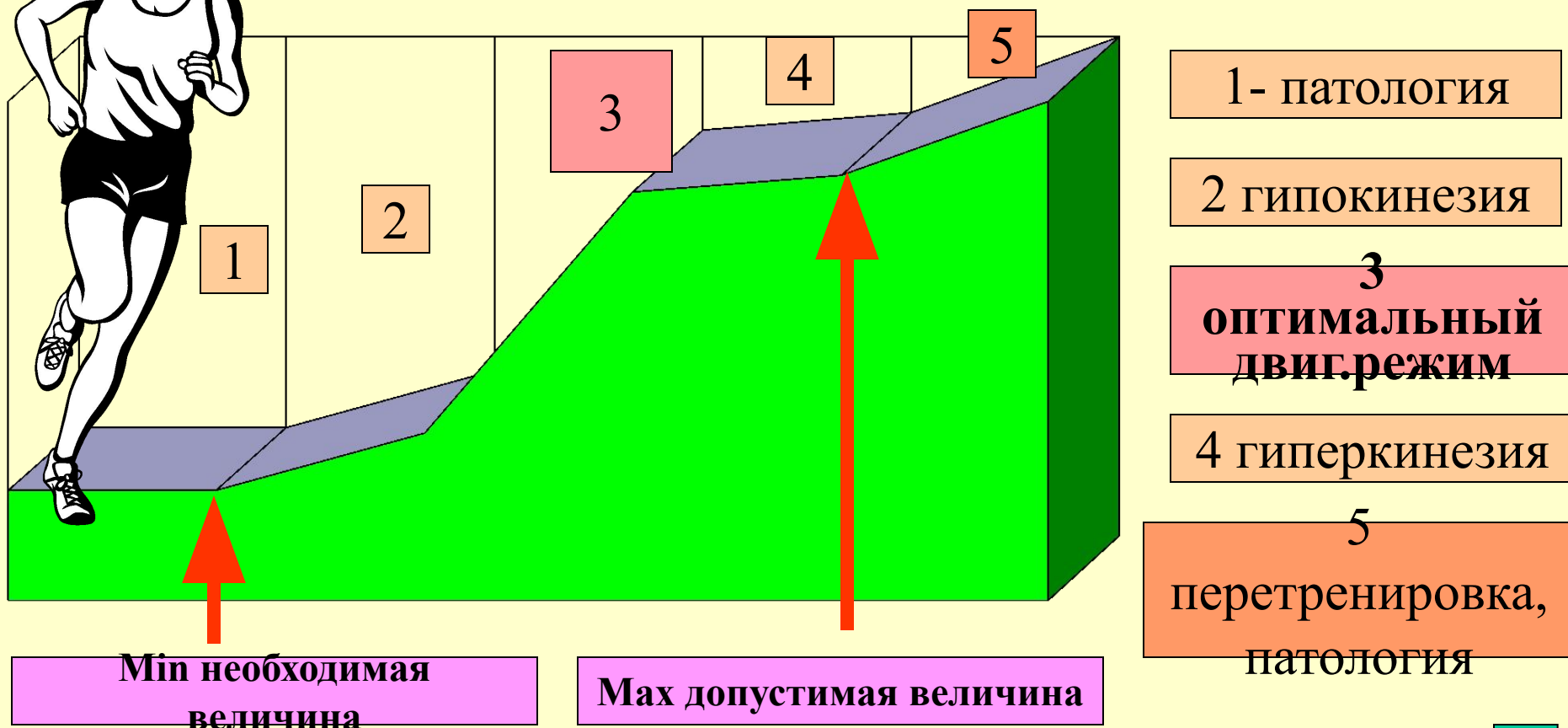
# Организация режима питания



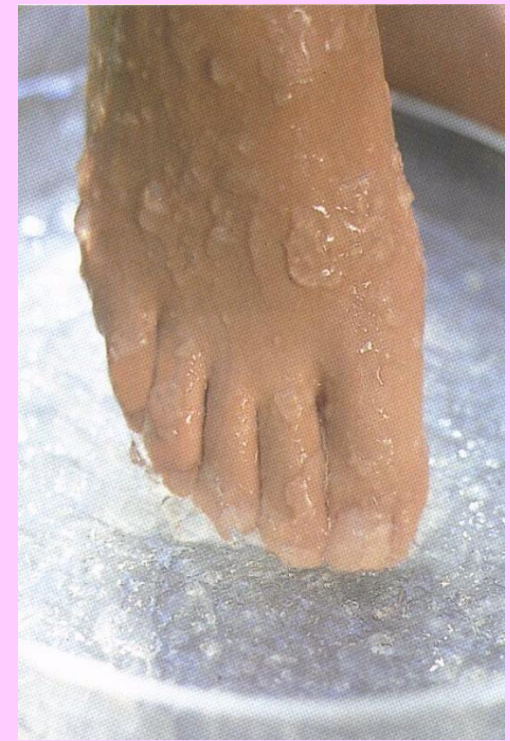
# Организация двигательной активности

Оптимальный двигательный режим: 8-12 час/нед. (юноши);  
6-10 час/нед.(девушки)

Оптимальная двигательная активность: 1,3 – 1,8 час/день



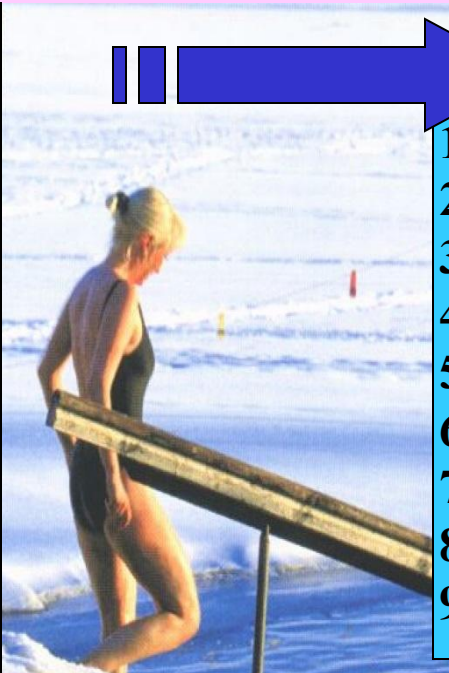
# Личная гигиена и закаливание



Личная  
гигиена  
включает:

1. Гигиена тела;
2. Гигиена одежды;
3. Гигиена обуви;
4. Дополнительные гигиенические средства (гидропроцедуры, массаж, самомассаж)

Гигиенические основы  
закаливания:



1. Формирование потребности в закаливании
2. Систематичность
3. Постепенность
4. Индивидуальность
5. Специфичность (особенности региона)
6. Разнообразие средств (солнце, воздух и вода)
7. Хорошее настроение при закаливании
8. Активный режим (использование физ.упражнений)
9. Самоконтроль

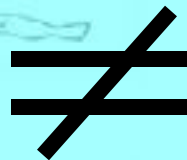




# Профилактика вредных привычек



Алкоголь  
Наркотики  
Табак



Здоровый  
Образ  
Жизни



Снижение интеллекта,  
психическая и физическая  
истощенность, болезни,  
укорочение жизни



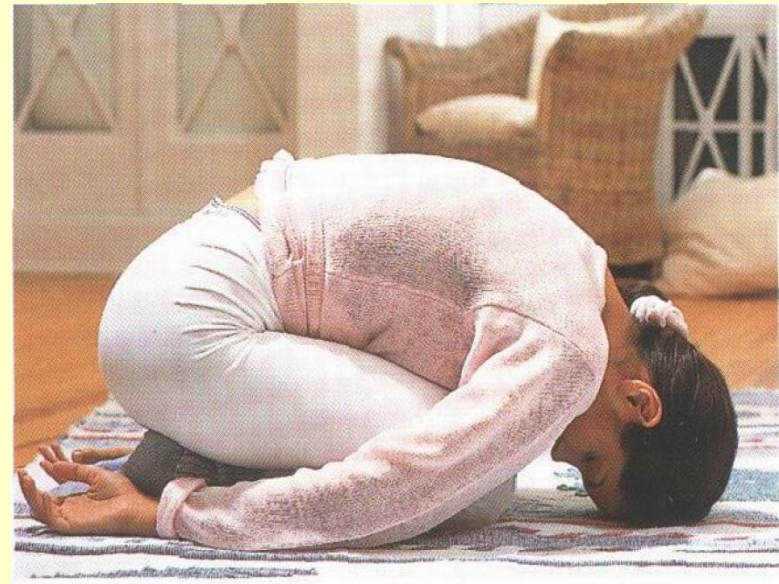
Команда ветеранов по атлетизму

Активное долголетие  
высокий потенциал  
самореализации



# Психофизическая регуляция организма

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает стресс, который может привести к неврозам.



Расслабление мышц

Методы, позволяющие лучше переносить стресс:

- **Регулярная физическая нагрузка, снижающая тревогу;**
- **Аутогенная тренировка** (волевое расслабление-напряжение мышц, образование условных рефлексов, влияющих на работу внутренних органов);
- **Психогигиеническая и дыхательная гимнастика;**
- **Упражнения на внимание, самоконтроль**

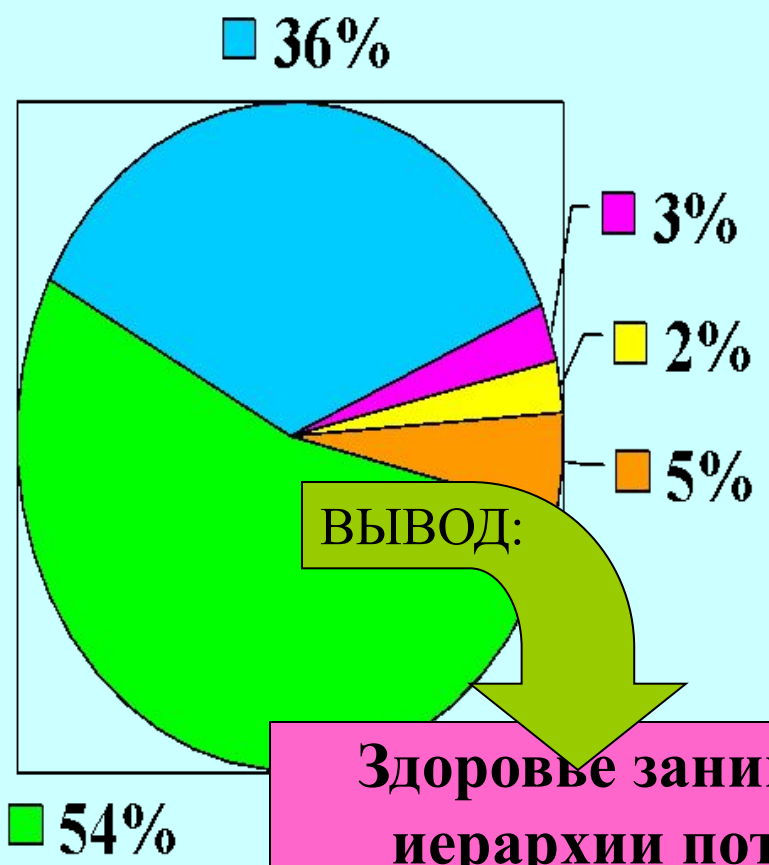
Предлагаем познакомиться с небольшим фрагментом одной из методик аутогенной тренировки



# Здоровье в иерархии потребностей человека






Опрос: «Роль здоровья в жизни»

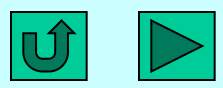
**РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА:**



**Здоровье занимает ведущее место в иерархии потребностей человека**

- 3 уровня ценности здоровья:**
- 1. Биологический** (саморегуляция организма, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация);
  - 2. Социальный** (деятельное, активное отношение к миру);
  - 3. Личностный** (стремление к здоровому образу жизни, преодоление болезни)

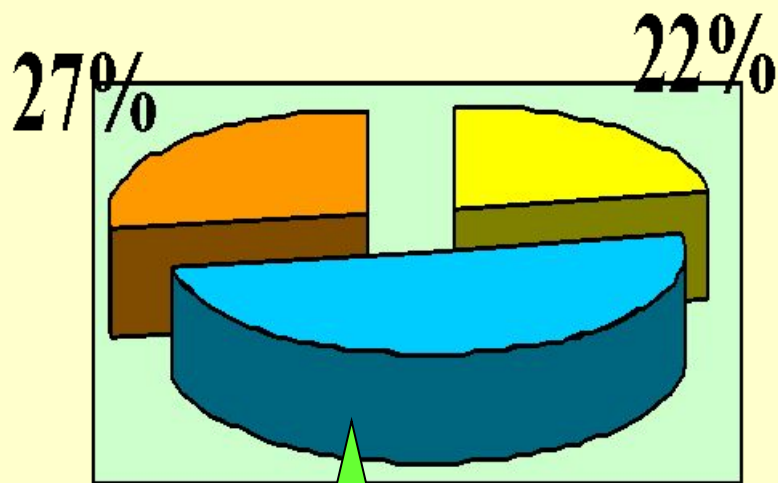
-  **Здоровье – самое главное в жизни**
-  **Здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности**
-  **Есть и другие ценности, которые также важны для жизни**
-  **Есть ценности, ради которых можно поступиться здоровьем**
-  **Надо жить не думая о здоровье**



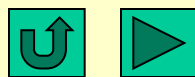
# Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни

**Опрос:** Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем здоровье?

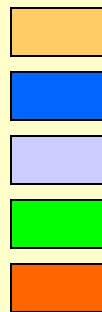
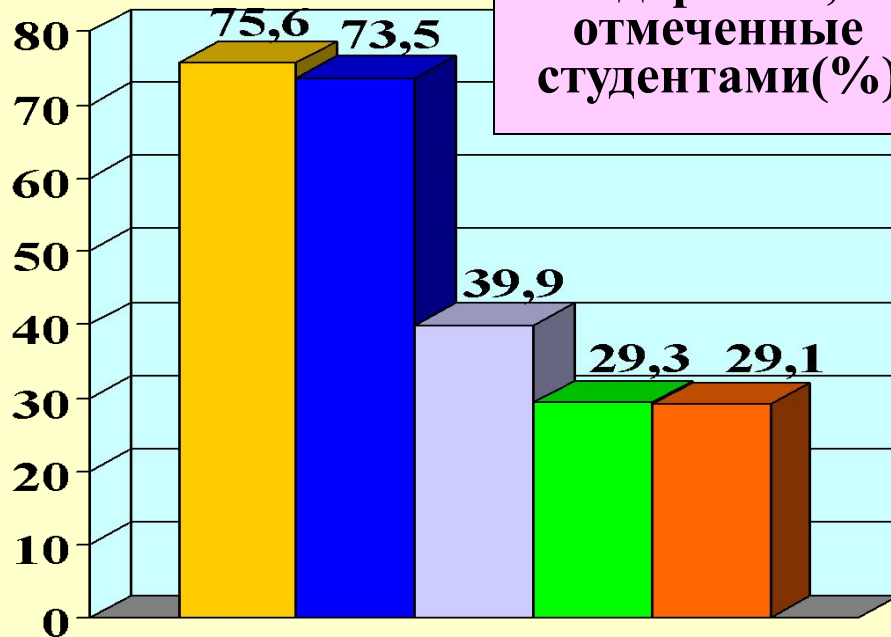
Результаты опроса



Да  
Нет  
Не знаю



Факторы риска здоровью, отмеченные студентами(%)



алкоголь  
курение  
недостаток двигат.  
загрязнение окружающей среды  
конфликты с окружающими

# Направленность на обеспечение здоровья

Два типа поведения по отношению к здоровью

## Адекватное (разумное)

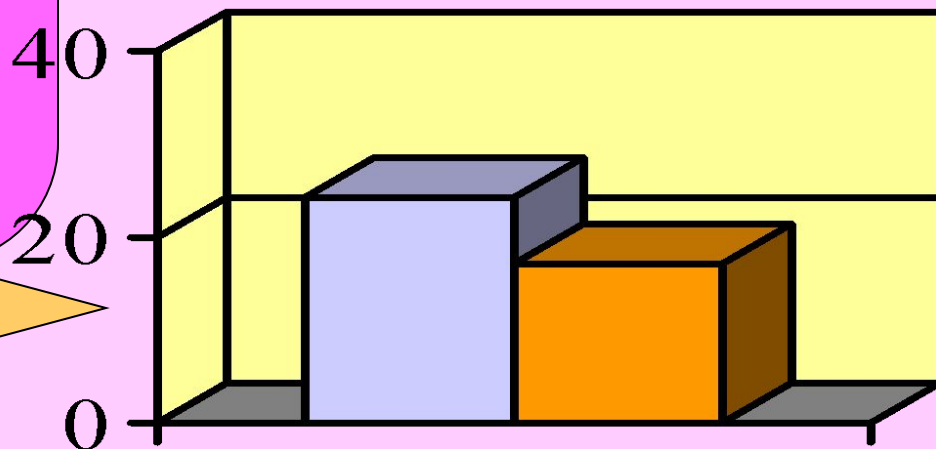
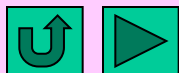
включает:

- Соответствие действий человека требованиям здорового образа жизни;
- Соответствие требованиям медицины, санитарии, гигиены;
- Высокий уровень осведомленности в вопросах здоровья;
- Реальную самооценку своего состояния

## Неадекватное (беспечное)

его основная причина – здоровье воспринимается как нечто безусловно данное, потребность в котором ощущается лишь при заболевании

Причины, побуждающие заботиться о здоровье(%)



1 место – ухудшение здоровья

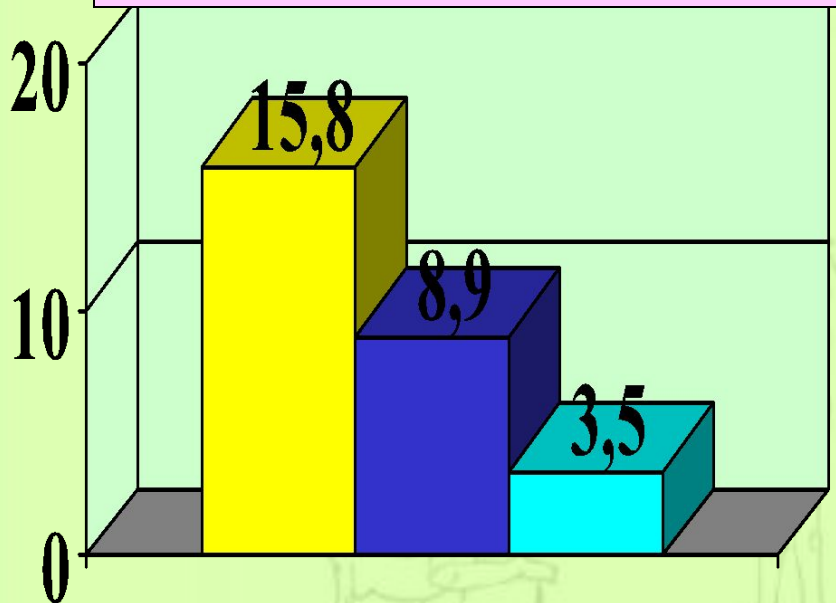
2 место – осознание необходимости этого

# Самооценка своего состояния

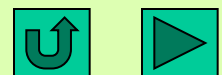
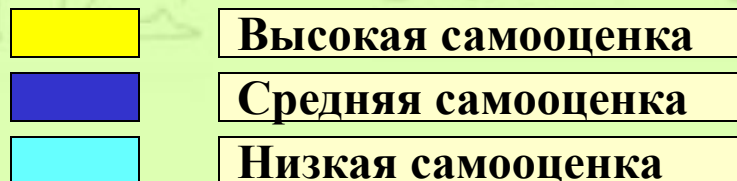
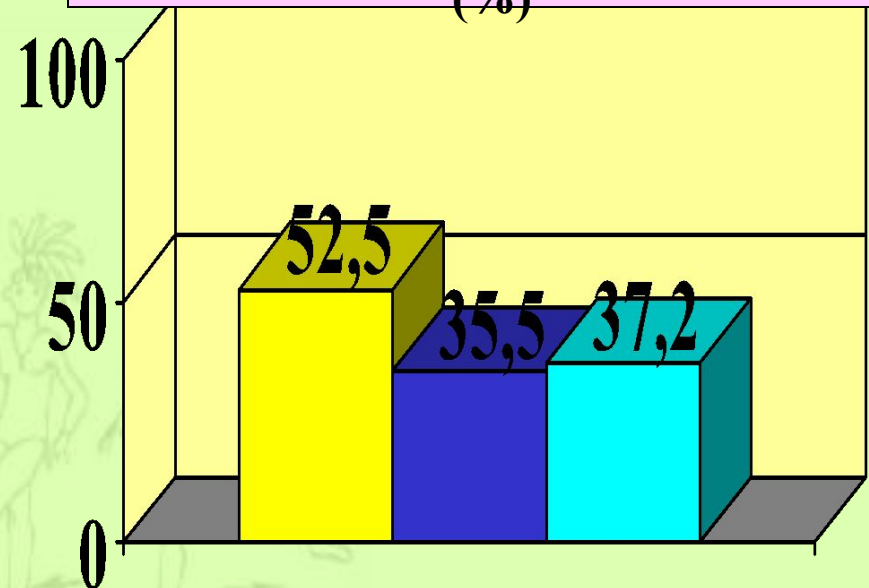
Самооценка физического и психического состояния – реальный показатель здоровья. Чем выше самооценка, тем выше здоровье.

Лица с низкой самооценкой чаще всего не делают зарядку, не занимаются спортом, не соблюдают режим питания, не осознают меру своей ответственности за укрепление здоровья.

Занятия спортом(%)





Мера ответственности за здоровье (%)

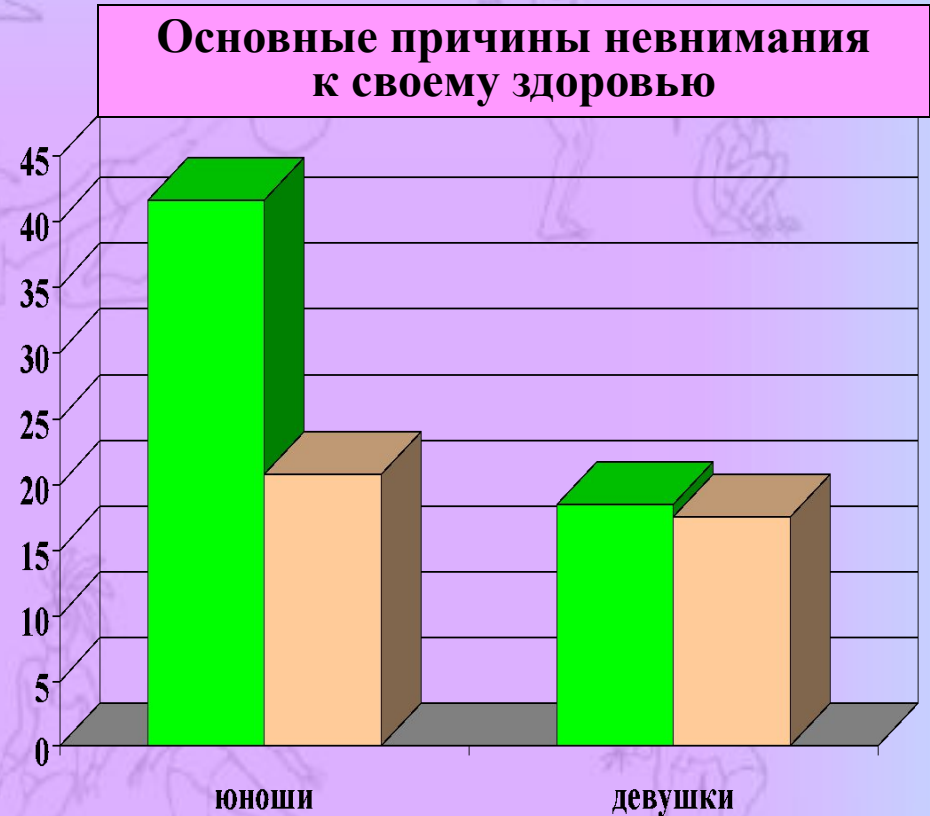



# Здоровый образ жизни и его отражение в жизнедеятельности студентов (данные опроса)




 Внеучебные спортивные занятия

 Занятия в сборных командах вуза



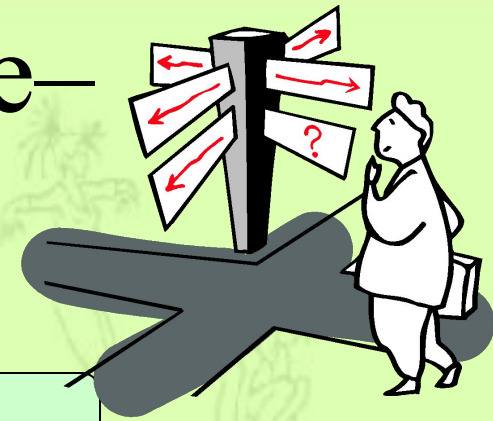
 Нехватка времени

 Отсутствие воли

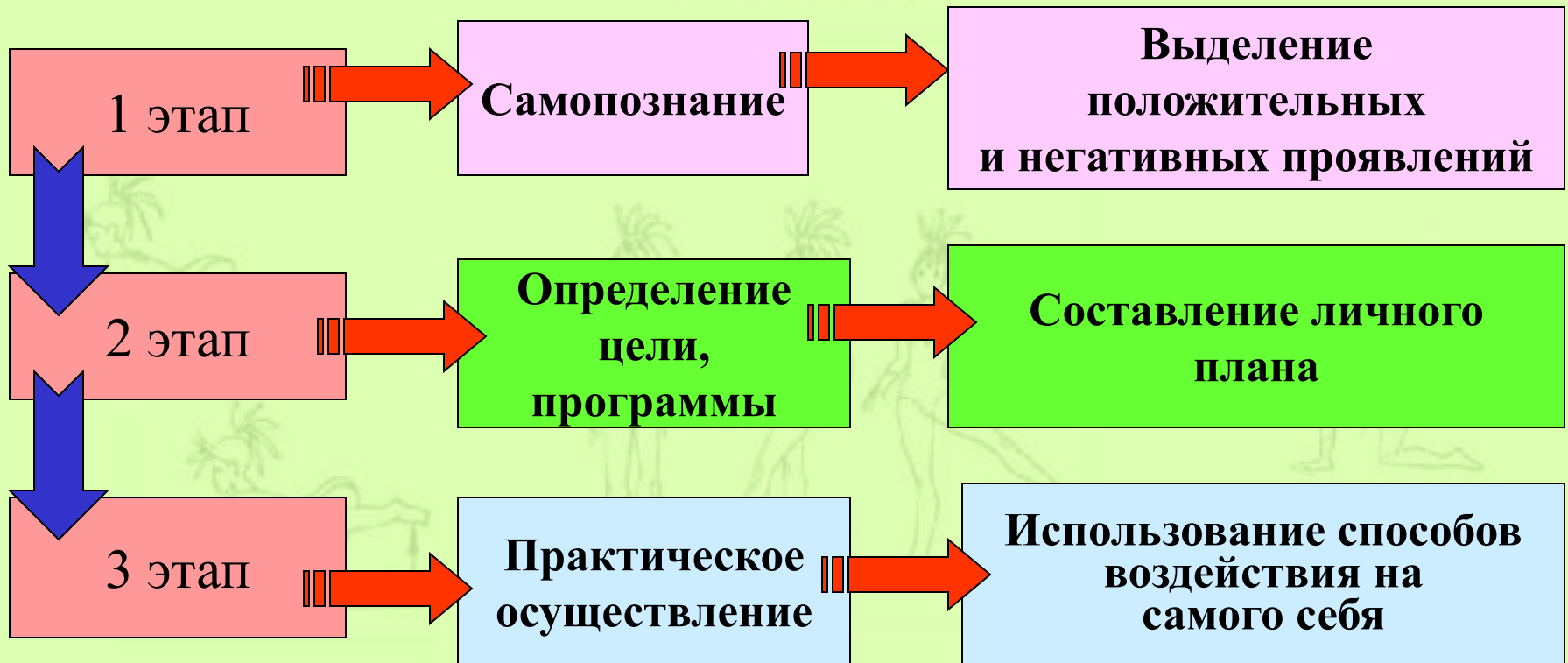


# Физическое самовоспитание —

процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности.



## Этапы физического самовоспитания





# Литература

- **Обязательная:**

1. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие Под общ.ред. Д.Н.Давиденко, СПбГТУ, БПА. СПб., 2001. – 348 с.
2. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/Волков В.Ю., Волкова Л.М. –СПбГТУ, СПб., 1998.
3. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/ Под общ. ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

- **Дополнительная:**

1. Ананьев В.А. и др. Этюды валеологии/ Под общ. ред. Д.Н.Давиденко – СПб., СПбГТУ, БПА, 2001. – 211 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. основы здорового образа жизни студента/Среднее профессиональное образование, 1995, № 4, 5, 6; 1996, № 1, 2, 3.

