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

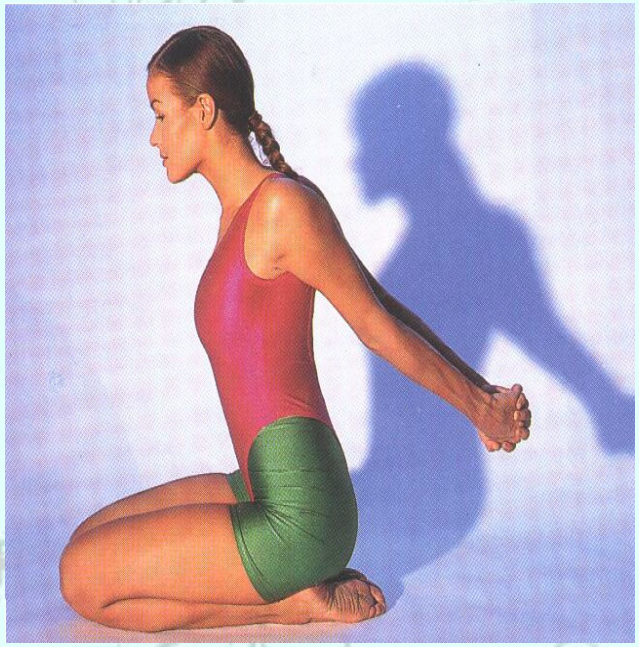
Основные понятия

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.

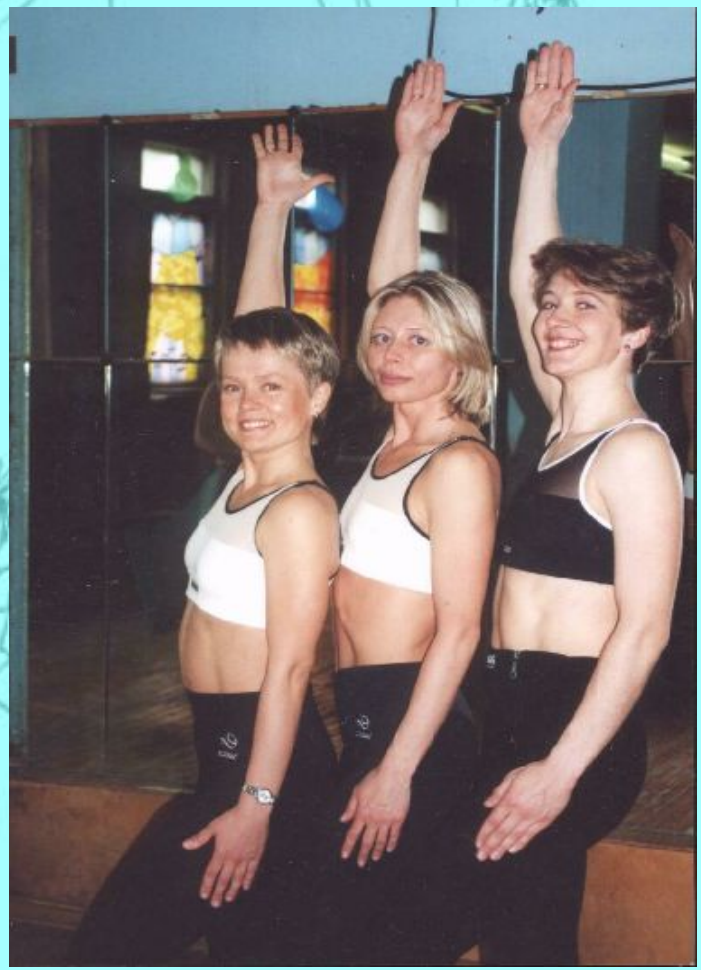
Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

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 происхождения болезни

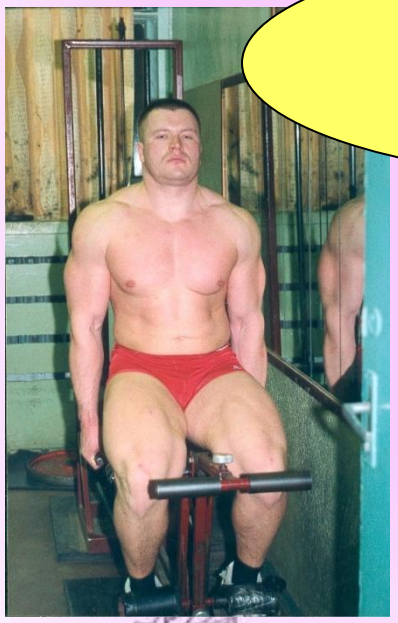
Внешние причины

1-й способ предупреждения болезни

2-й способ предупреждения болезни

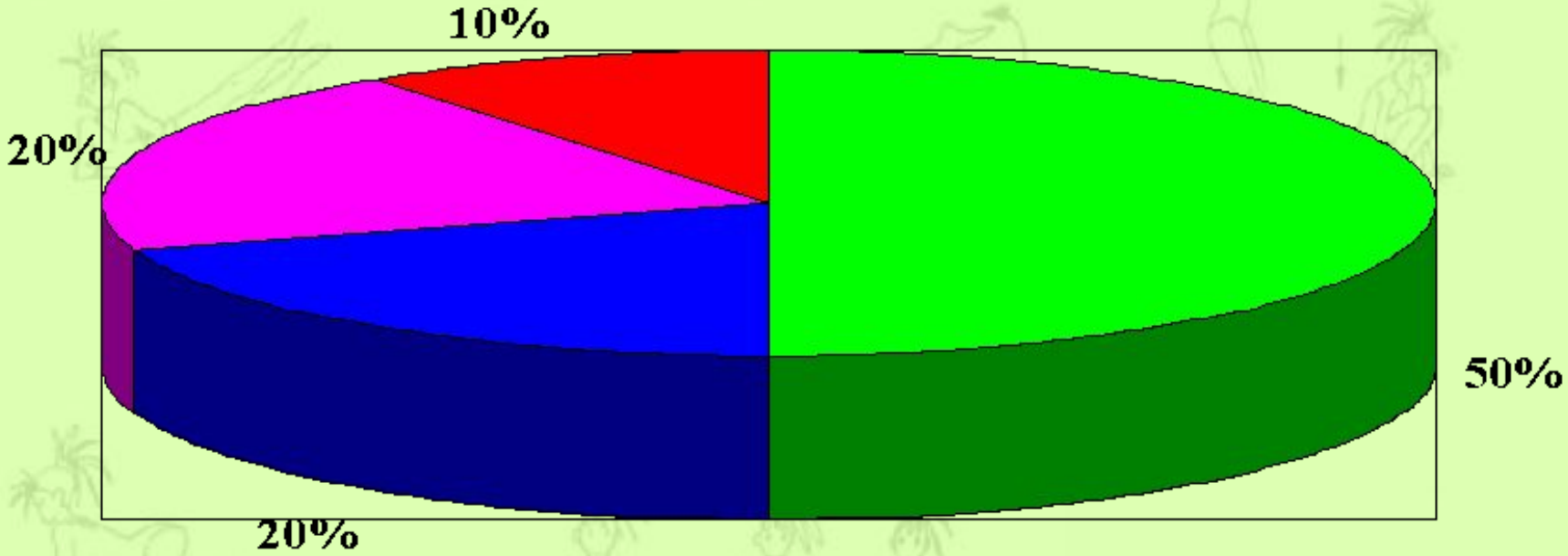
Оздоровление, укрепление организма

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



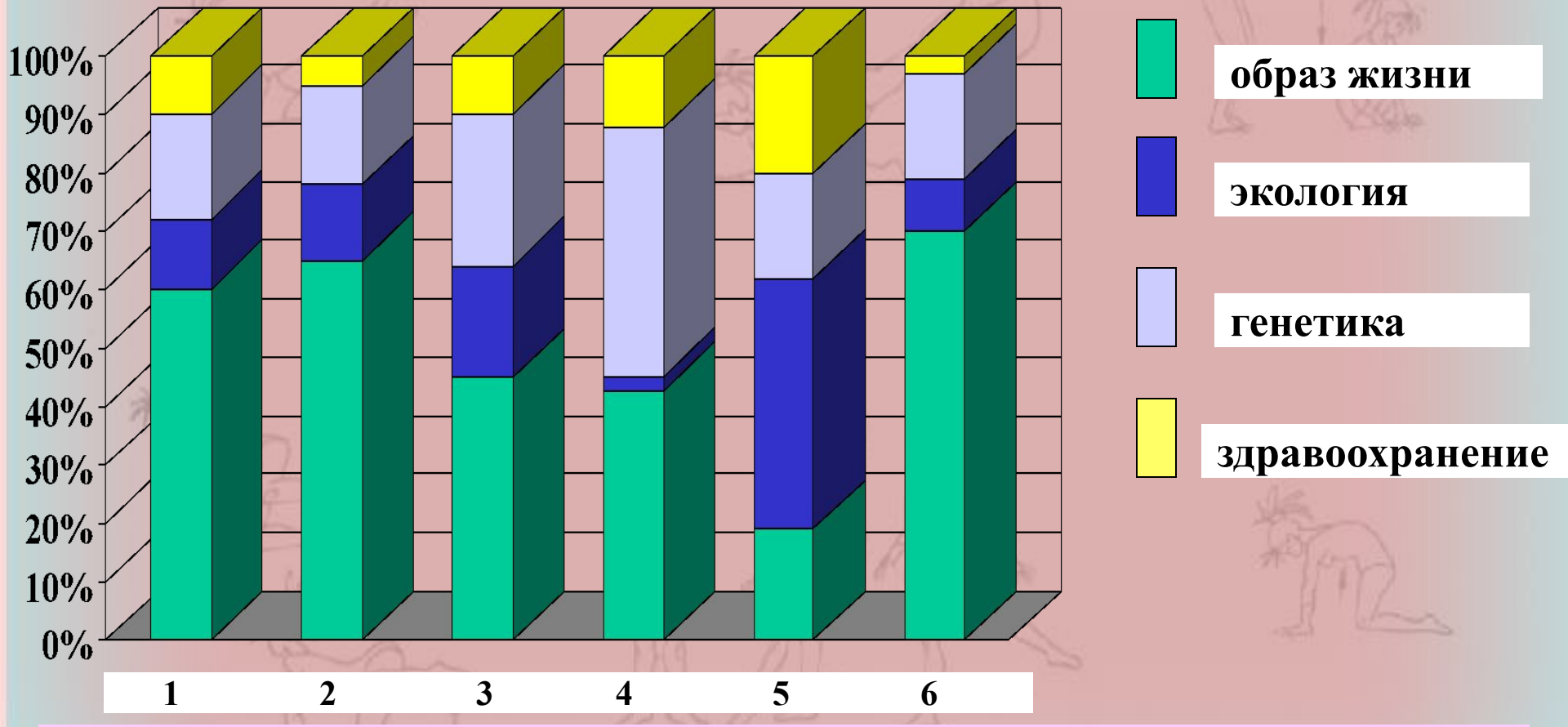
Образ жизни

Окружающая среда

Наследственность

Здравоохранение

ВЛИЯНИЕ ОСНОВНЫХ ГРУПП ФАКТОРОВ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

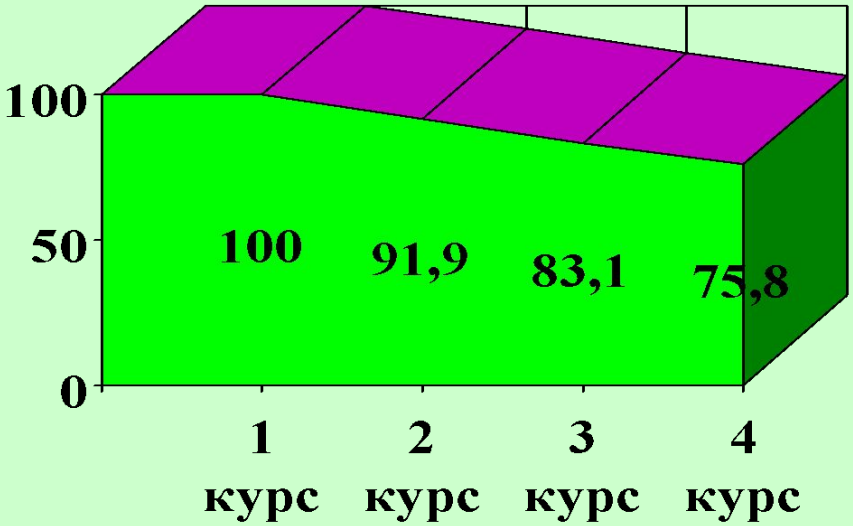


1 – ишемическая болезнь сердца, 2 – сосудистые поражения, 3 – рак, 4 – диабет, 5 – пневмония, 6 – цирроз печени

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

Ребенок с повреж-денными генами

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

мама

папа

Ребенок со здоровыми генами

Предрасположенность к болезни

Неблагоприятные условия среды

Человек болен

Благоприятные условия среды

Человек здоров

Предрасположенность к крепкому здоровью

Неблагоприятные условия среды

Человек болен

Благоприятные условия среды

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 <u>высоким уровнем физической подготовленности</u>

Здравоохранение и здоровье

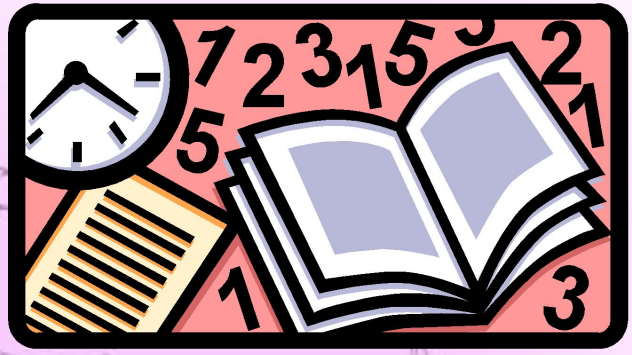
Основные факторы риска в здравоохранении:

- 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

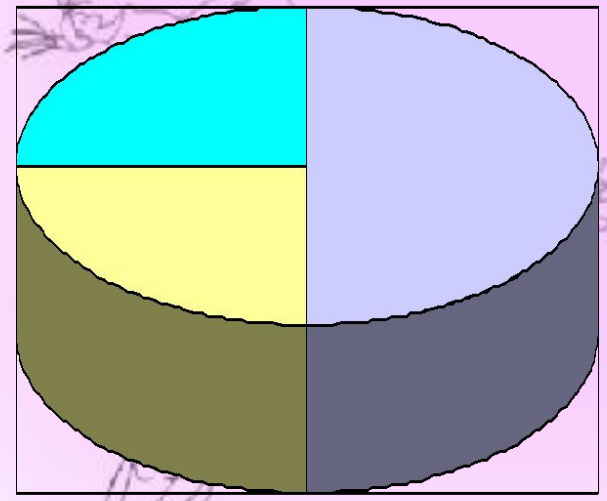
Режим труда и отдыха -



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

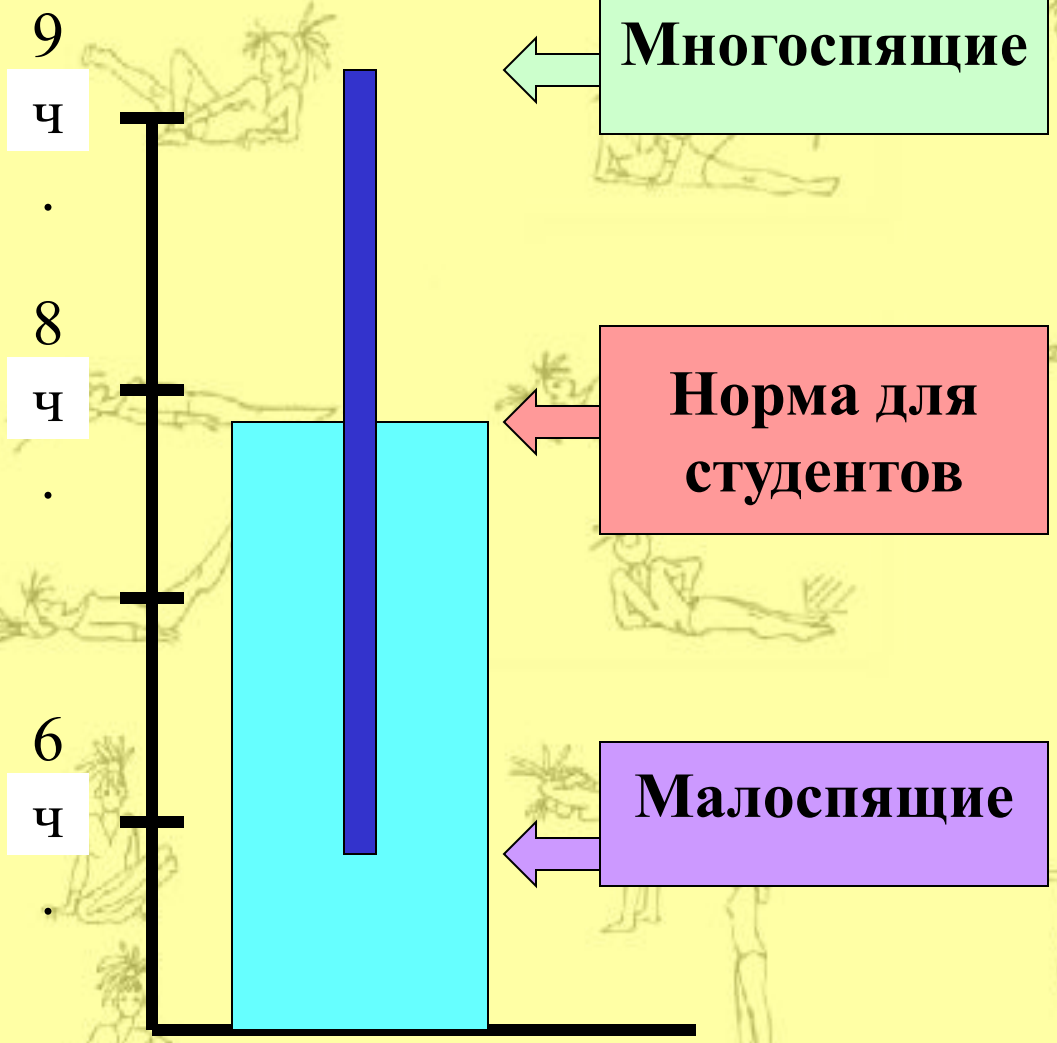


6 час. аудиторных занятий

4 час. самостоятельных занятий

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

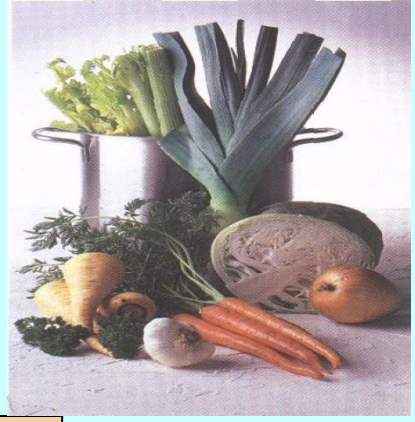
Организация сна



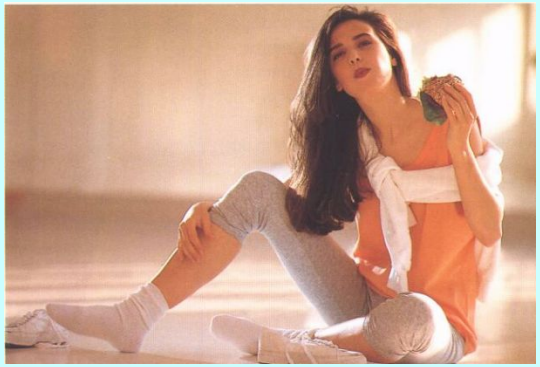
Расстройство сна называется **<u>бессонницей.</u>**

<u>Ее основные причины</u>:

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



Организация режима питания



Принципы рационального питания

Энергетический баланс → **В среднем у юношей - 2700 ккал, у девушек - 2400 ккал., при занятиях спортом до 3500-4000 ккал**

Соотношение между белками(100 г), жирами (80-90г), углеводами(350-400г) → **В период экзаменов потребление белков до 120 г, При занятиях спортом (развитие силы) – повышение белка (16-18% по калорийности), при развитии выносливости – увеличение углеводов (60-65% по калорийности)**

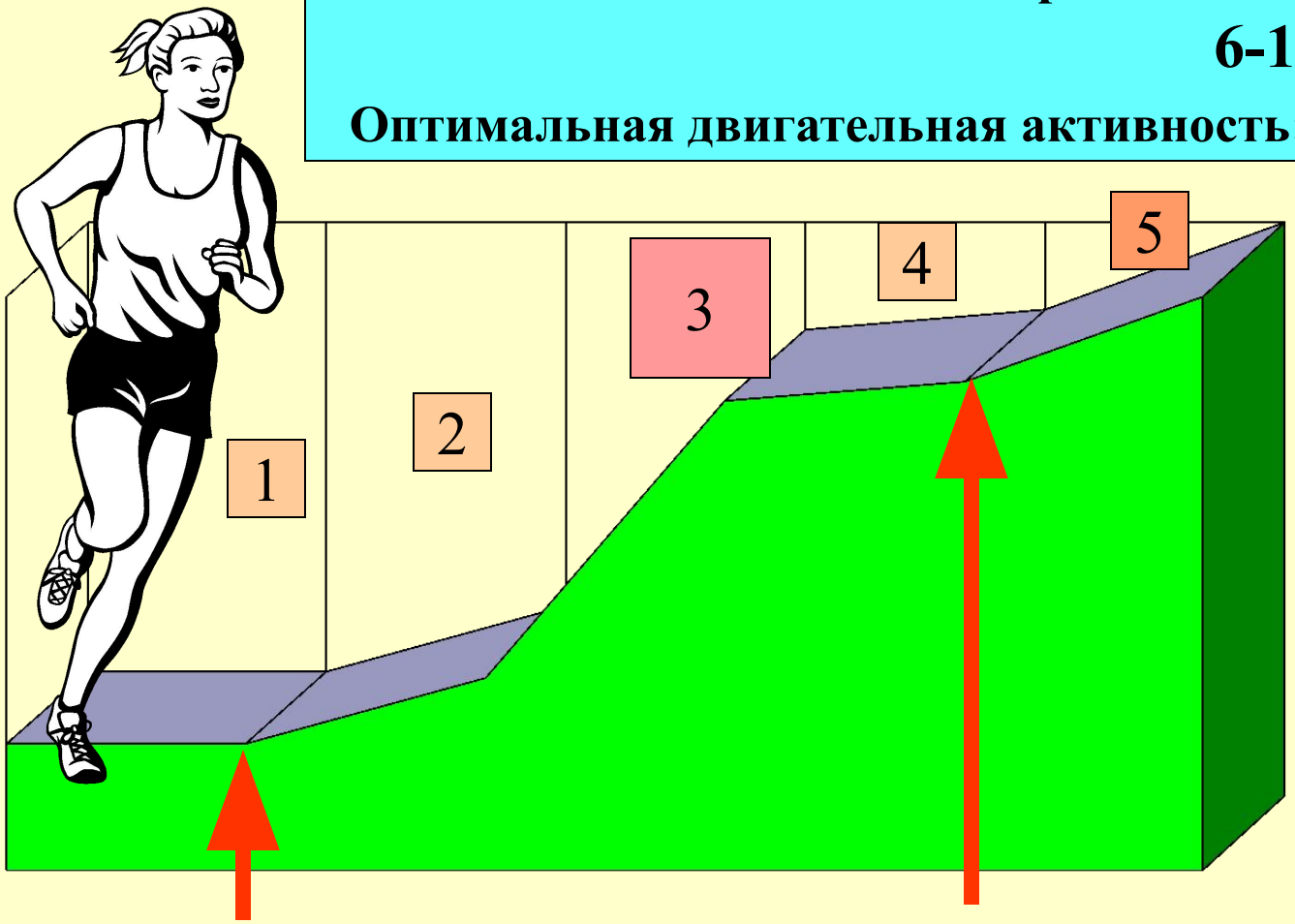
Сбалансированность минеральных веществ, витаминов

Ритмичность приема пищи, распределение калорийности → **Три варианта**

Распределение калорийности (%) (завтрак – обед – ужин)		
25	25	50
30	40	30
50	25	25

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



1- патология

2 гипокинезия

3 оптимальный двиг.режим

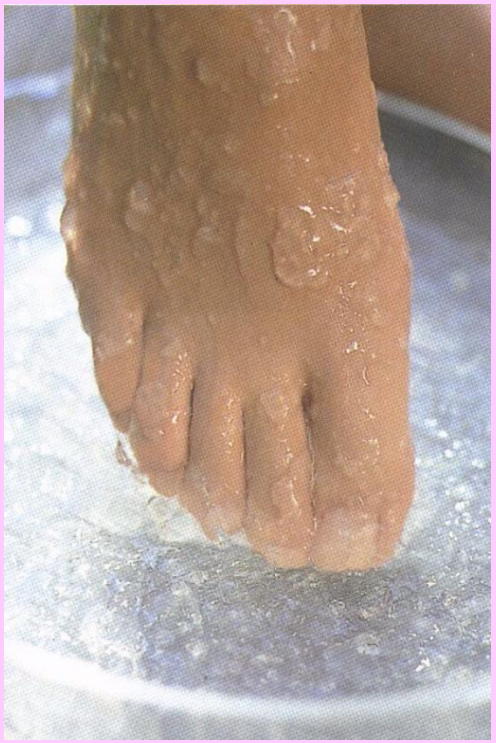
4 гиперкинезия

5 перетренировка, патология

Min необходимая величина

Max допустимая величина

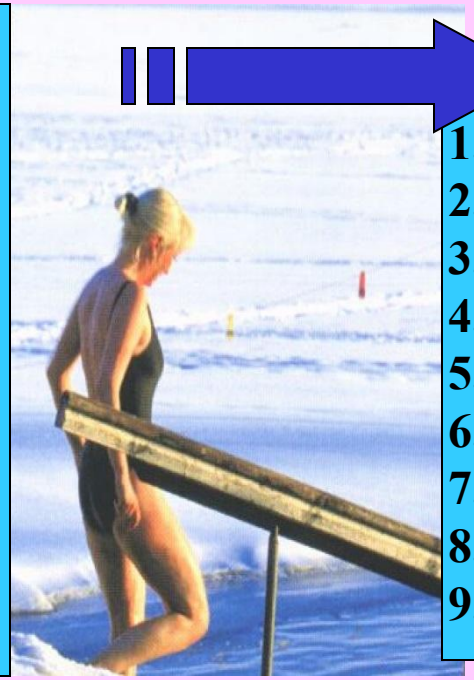
Личная гигиена и закаливание



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 настроении при закаливании**
8. **Активный режим (использование физ.упражнений)**
9. **Самоконтроль**

Профилактика вредных привычек

Алкоголь
Наркотики
Табак

≠

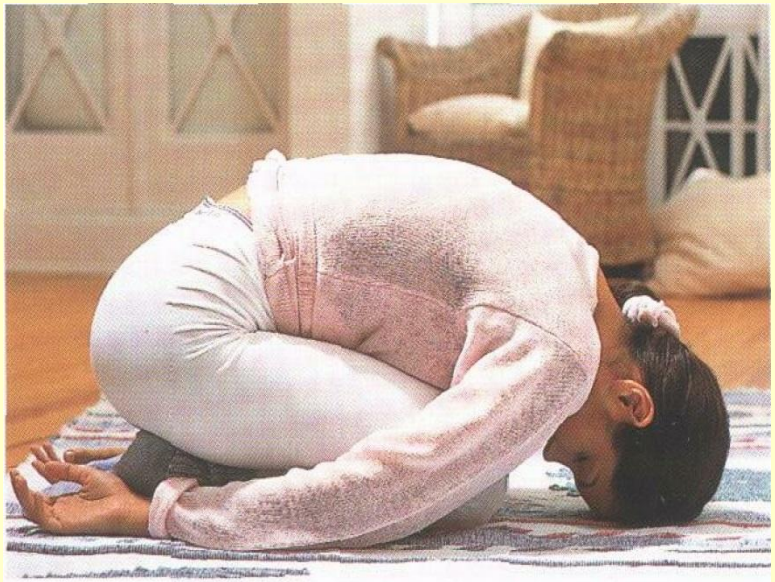
Здоровый
Образ
Жизни

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.

Методы, позволяющие лучше переносить стресс:

Расслабление мышц

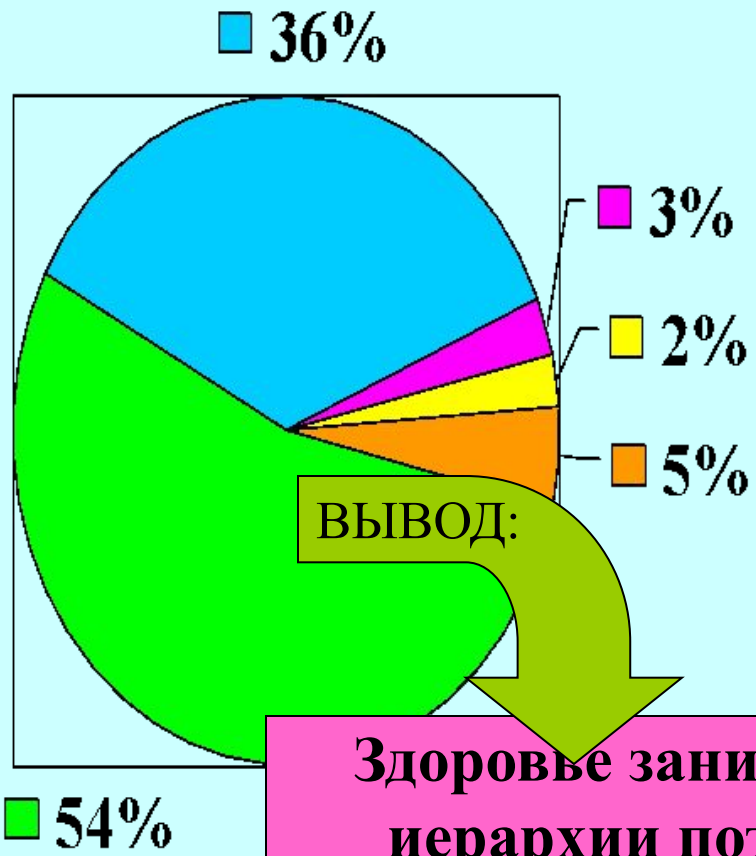
- **Регулярная физическая нагрузка, снижающая тревогу;**
- **Аутогенная тренировка** (волевое расслабление-напряжение мышц, образование условных рефлексов, влияющих на работу внутренних органов);
- **Психогигиеническая и дыхательная гимнастика;**
- **Упражнения на внимание, самоконтроль**

Предлагаем познакомиться с небольшим фрагментом одной из методик аутогенной тренировки

Здоровье в иерархии потребностей человека

Опрос: «Роль здоровья в жизни»

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА:



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**

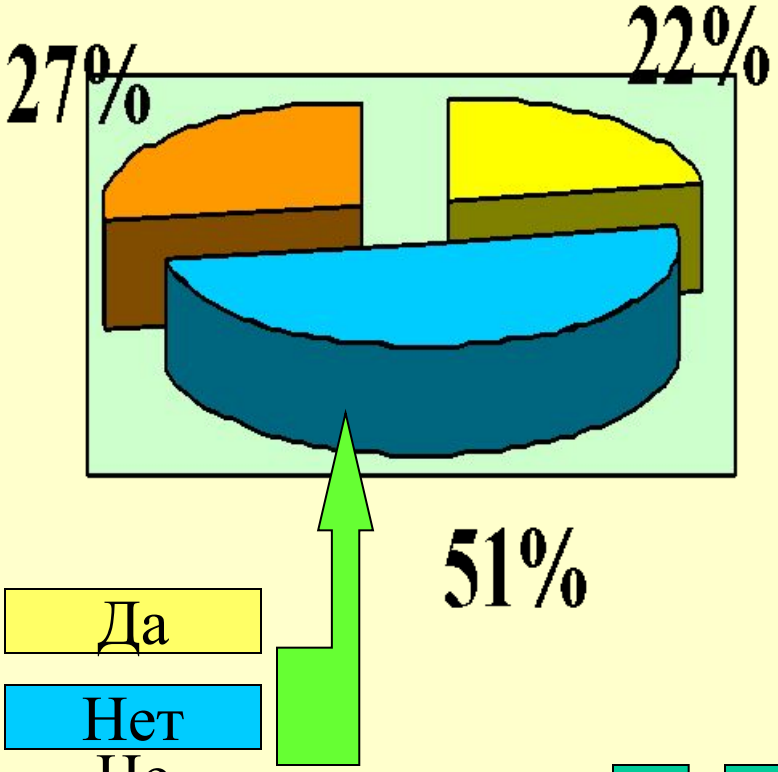
ВЫВОД:

Здоровье занимает ведущее место в иерархии потребностей человека

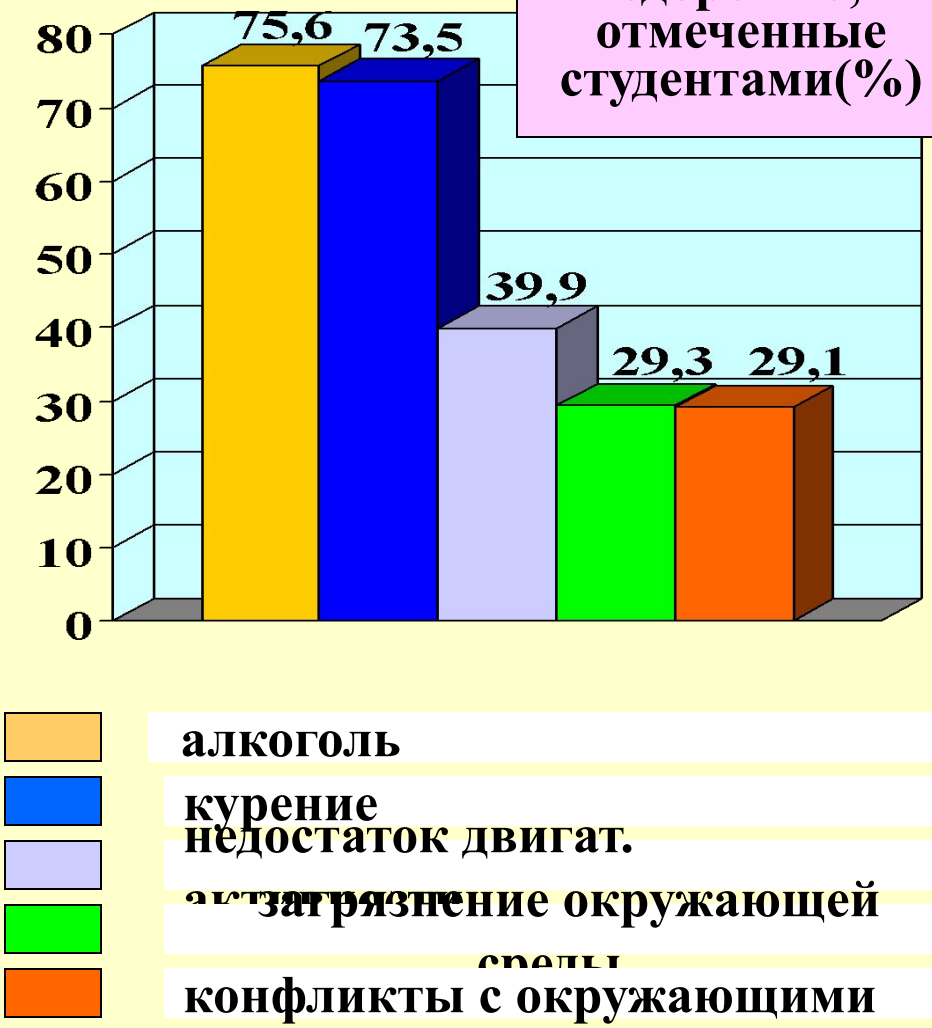
Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни

<u>Опрос:</u> Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем здоровье?

Результаты опроса



Факторы риска здоровью, отмеченные студентами(%)



Направленность на обеспечение здоровья

Два типа поведения по отношению к здоровью

Адекватное (разумное)

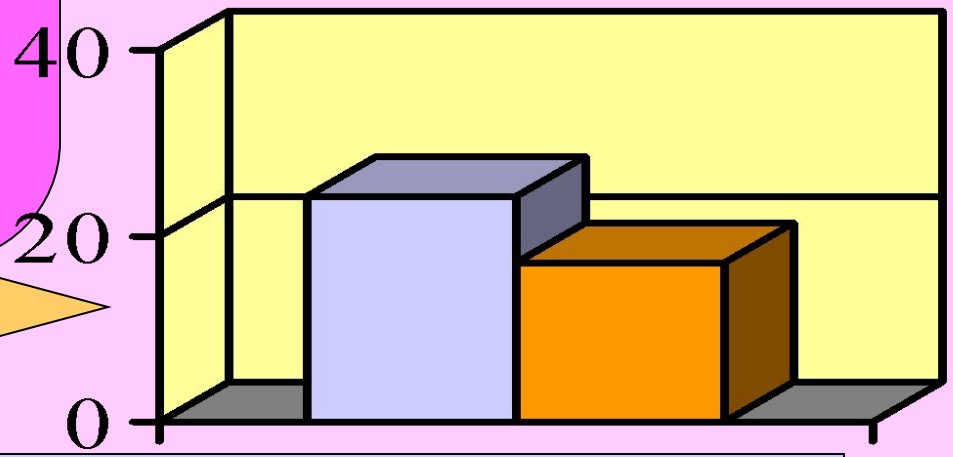
включает:

- **Соответствие действий человека требованиям здорового образа жизни;**
- **Соответствие требованиям медицины, санитарии, гигиены;**
- **Высокий уровень осведомленности в вопросам 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(%)



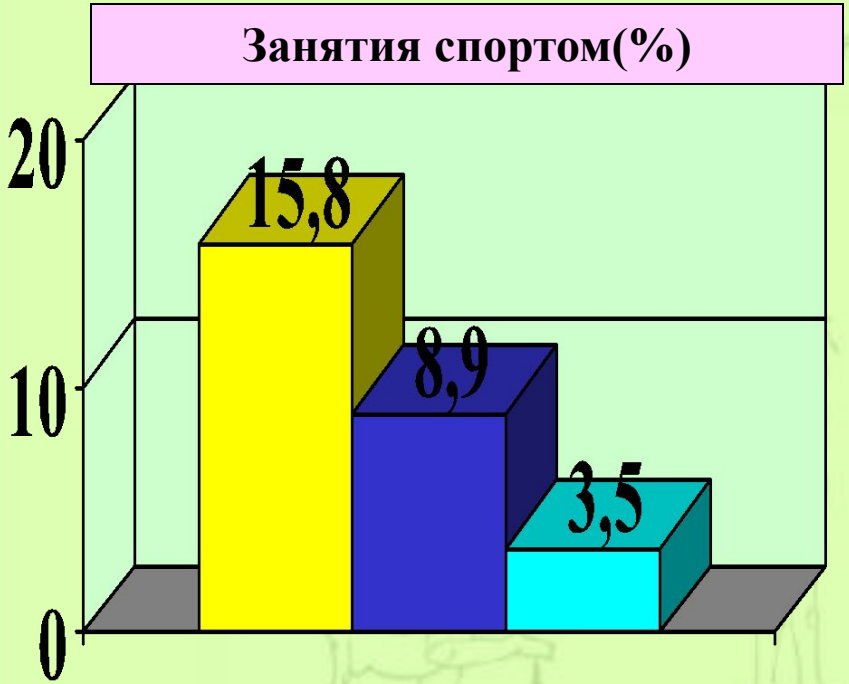
1 место – ухудшение здоровья

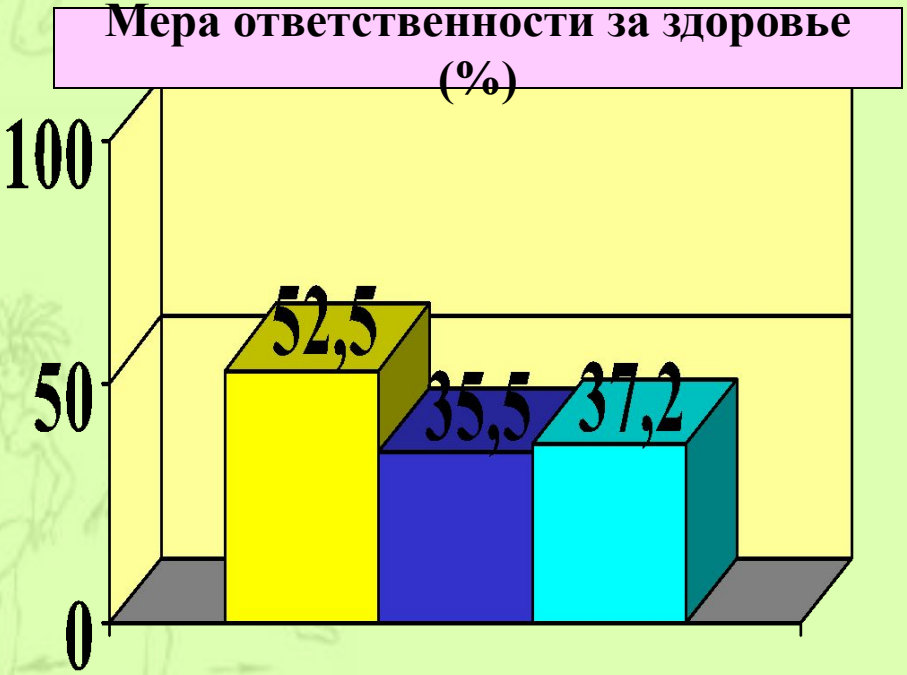
2 место – осознание необходимости этого

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.





Высокая самооценка

Средняя самооценка

Низкая самооценка

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

Внеучебные спортивные занятия

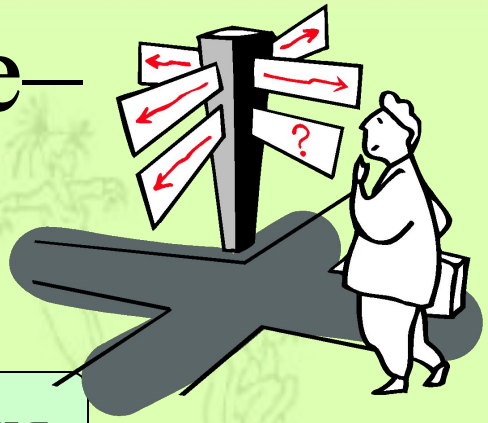
Занятия в сборных командах вуза

Нехватка времени

Отсутствие воли

Физическое самовоспитание–

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



Этапы физического самовоспитания

1 этап → **Самопознание** → **Выделение положительных и негативных проявлений**

2 этап → **Определение цели, программы** → **Составление личного плана**

3 этап → **Практическое осуществление** → **Использование способов воздействия на самого себя**

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.