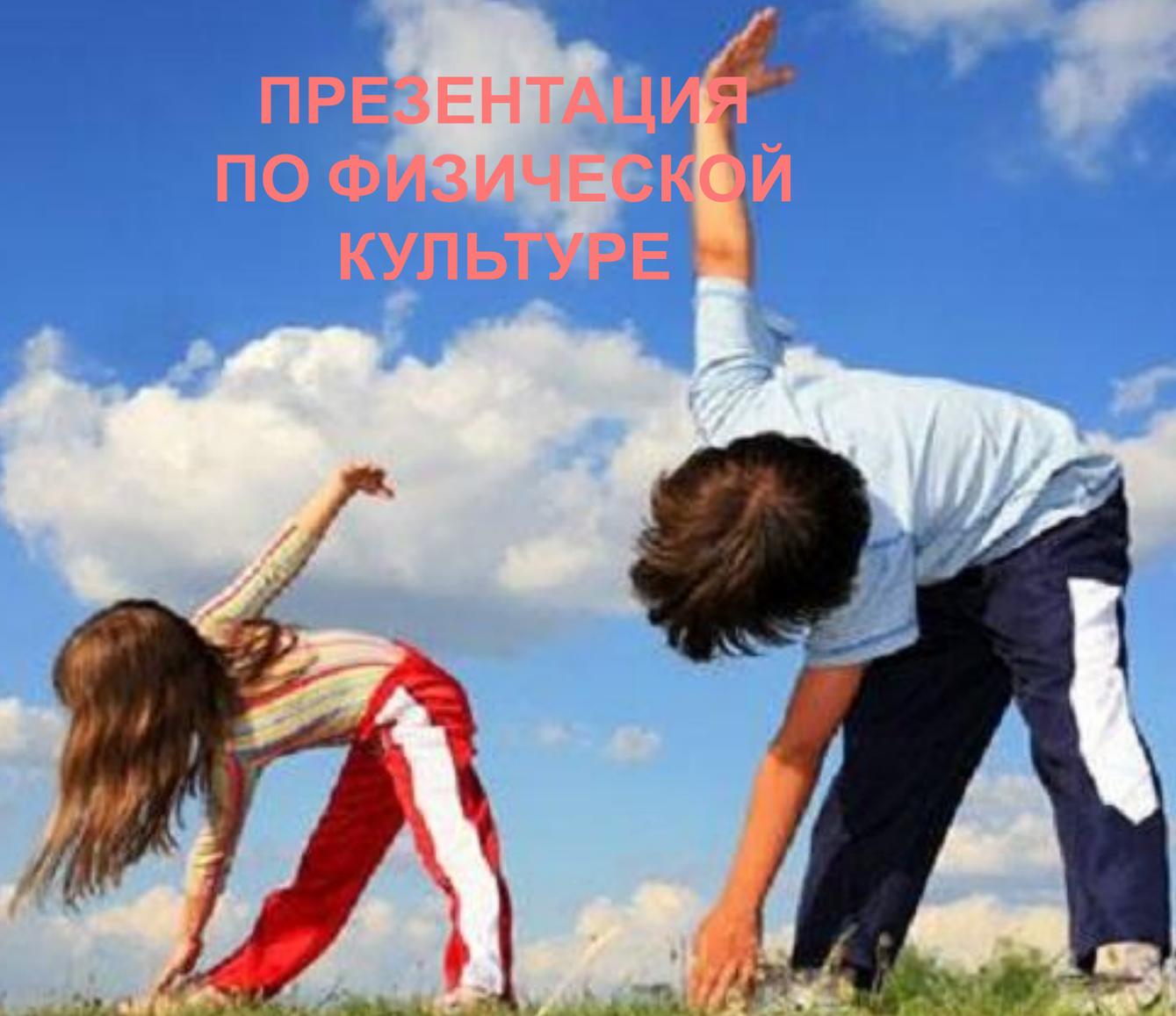


# ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



Выполнила Далинская А.В.  
ФМО IV курс.

# Здоровье

По определению ВОЗ:

«**Здоровье** - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Основные *критерии* здоровья:

- уровень и гармоничность физического развития;
- уровень нервно-психического развития;
- уровень функционирования и резервные возможности основных физиологических систем организма;
- уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма.
- наличие (или отсутствие) хронического заболевания, дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровье на 50 % зависит от образа жизни, на 20 % от воздействия окружающей среды и развития технологий, на 20 % сказывается плохая наследственность и только на 10 % оно зависит от уровня здравоохранения.

# ЗОЖ

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



# Влияние окружающей среды на человека

## ВОЗДУХ

Отрицательное влияние окружающей среды на здоровье человека происходит из-за промышленных предприятий, которые расположены около жилых районов, выхлопных газов автомобилей. Как правило, это мощные источники вредных выбросов в атмосферу, которые способны оказать отравляющее воздействие на организм (органы дыхания, слизистые, зрение и обоняние). Загрязненный воздух раздражает большей частью дыхательные пути, вызывая бронхит, астму, раковые заболевания, ухудшается общее состояние здоровья человека.



# Влияние окружающей среды на человека



## **ВОДА**

Негативное влияние на здоровье человека оказывает загрязненная питьевая вода. Болезни, которые передаются через загрязненные источники, вызывают ухудшение состояния, а нередко и гибель людей.

Загрязненная водопроводная вода способствует развитию у человека сердечно-сосудистых и почечных патологий и др.



# Влияние окружающей среды на человека

## ПОЧВА

Источниками загрязнения **почвы** служат сельскохозяйственные и промышленные предприятия, а также жилые здания. В почву поступают **химические** (свинец, ртуть, мышьяк и их соединения), а также **органические соединения**. Из почвы вредные вещества и болезнетворные бактерии могут проникнуть в грунтовые воды, которые могут поглощаться из почвы растениями, а затем через молоко и мясо попадать в организм человека. Через почву передаются такие заболевания, как сибирская язва и столбняк.



# Влияние окружающей среды на человека

## **ПОГОДА И КЛИМАТ**

Для средних широт, в которых проживает большинство населения России, в зимнее время характерны обострения простудных заболеваний и гриппа, основная часть язвенных кровотечений приходится на февраль, обострения ревматизма чаще всего наблюдаются в апреле. Влияние электромагнитного поля проявляется в виде обострения нервных расстройств и сердечнососудистых заболеваний.



# Влияние окружающей среды на человека

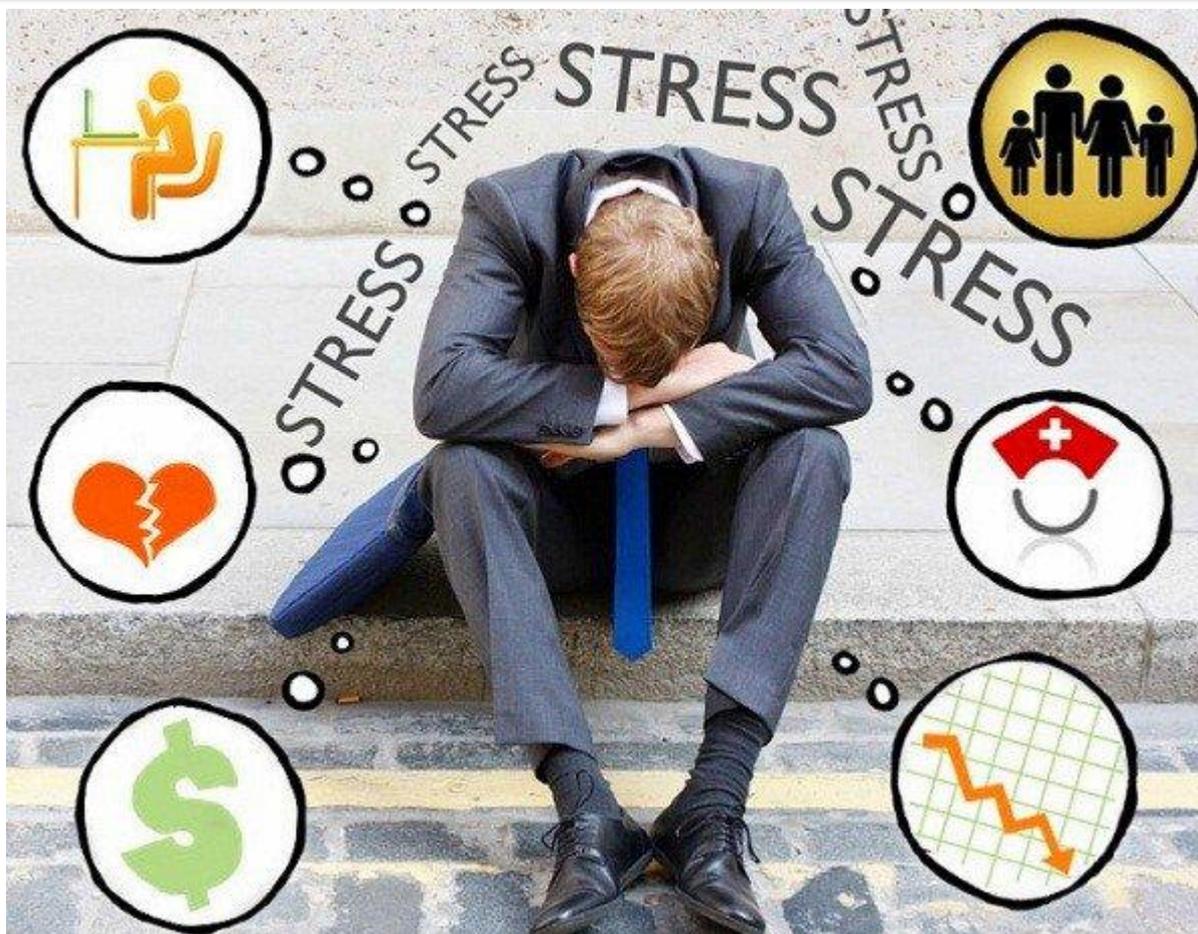


## **ОБЩЕСТВО**

также является окружающей средой, определяющей состояние его здоровья. Хорошие социальные условия, положительный настрой необходимы для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

# Психофизическая регуляция организма

Восприятие разнообразных жизненных ситуаций, явлений связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца. Избавиться от отрицательных эмоций можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства полезна для здоровья человека.

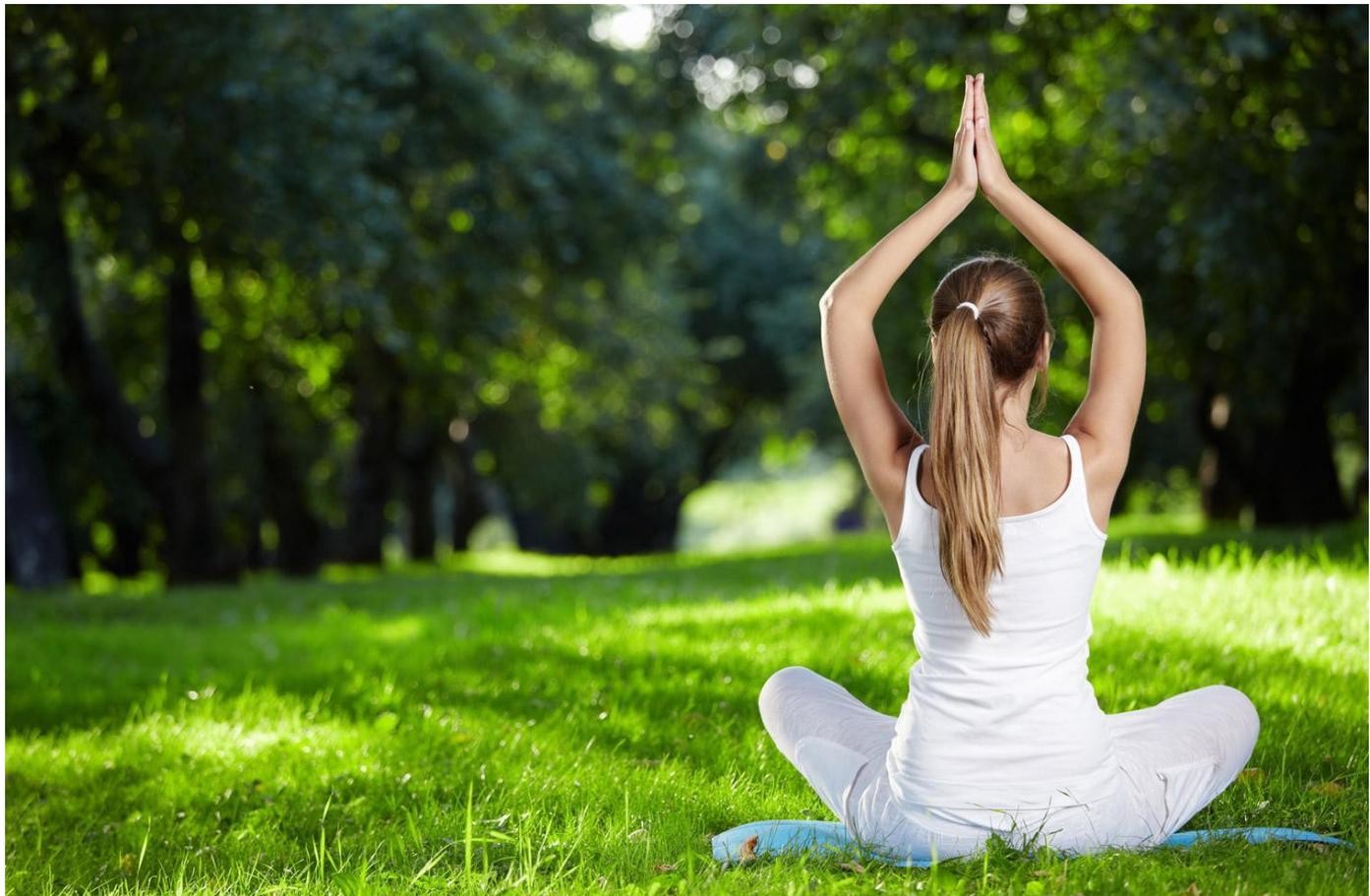


# Психофизическая регуляция организма

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения). Существует эустресс — положительный стресс, мобилирующий организм для приспособления к новым условиям. «Плохой» стресс — дистресс является главной причиной возникновения неврозов. Возникновение неврозов зависит и от того, как стресс-факторы воспринимаются личностью.

## Методы борьбы со стрессом:

- регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка;
- аутотренинг
- релаксация
- дыхательные упражнения



# Факторы физического здоровья



- 1) уровень физического развития** - это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.
- 2) уровень физической подготовленности** - уровень развития физических качеств и степени владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.
- 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок** - состояние систем организма, их реакция, приспособляемость к физической нагрузке.
- 4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды**

# Критерии эффективности использования здорового образа жизни

- более высокое качество здоровья физического и психического, хорошее самочувствие, улучшение адаптации;
- усиление иммунных механизмов защиты организма, снижение болезненных ощущений;
- оптимизм, собранность, целеустремленность, настойчивость, уверенность, решительность;
- коммуникабельность, стрессоустойчивость;
- усиление половой



# Виды здоровья

**Физическое здоровье** – состояние, характеризующее согласованность работы основных функциональных систем и внутренних органов, позволяющее человеку проявлять высокую работоспособность.

**Психическое здоровье** – состояние, характеризующее степень развития психических функций, уровень саморегуляции, эмоционально-волевой сферы.

**Духовное здоровье** – состояние, характеризующее систему целей и ценностей человека, моральную направленность и менталитет личности.

**Социальное здоровье** – состояние, характеризующее отношение человека к обществу и общества к человеку, хороший уровень коммуникативных навыков, степень адаптации человека в обществе.



# Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ

## **РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т. е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Студент должен правильно чередовать труд и отдых.

После занятий в университете и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору).

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда, чередовать физические и умственные нагрузки.



# Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ

## **ОРГАНИЗАЦИЯ СНА**

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5–8 ч. Беспорядочный сон может привести к снижению продуктивности умственного труда, бессоннице, другим нервным расстройствам. Напряжённую умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну, иначе будет трудно уснуть и после пробуждения появится плохое самочувствие и вялость. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а ещё лучше спать при открытой форточке.



# Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

**Гигиена тела.** Кожные покровы выполняют следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и т. д. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4–5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать тёплый душ.

**Уход за полостью рта и зубами.** После еды рот нужно прополаскивать теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин.

**Гигиена одежды.** При её выборе нужно руководствоваться её гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений, с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающей пот и способствующей его быстрому испарению.

**Гигиена обуви.** Обувь должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивать правильное положение стопы. Лучше носить обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь должна обеспечивать хорошую амортизацию, защищать стопу от повреждений.



# Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ

## ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

### *Курение*

Снижает физическую силу, восприятие учебного материала. Является частой причиной возникновения воспалительных заболеваний, опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Нарушается эластичность легочной ткани и развивается эмфизема легких. Приводит к преждевременному старению. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

### *Алкоголизм*

Вызывает зависимость от алкоголя. Действует разрушающе на все системы и органы человека: цирроз печени, панкреатит, сахарный диабет, гастрит, язва желудка, инфаркт миокарда, нарушение деятельности центральной, периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.), функций внутренних органов и пр. У женщин часто рождаются дети с врожденными аномалиями.

### *Наркотики*

Вызывают наркотическую зависимость. Снижают защитные реакции организма, приводят к истощению организма, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15–20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. При передозировке нередки случаи



# Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Каждый студент должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах:

- **достижение энергетического баланса** - равновесие получаемой и расходуемой энергией. Избыточное питание приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и пр.;
  - **установление правильного соотношения между основными пищевыми веществами** – белками, жирами, углеводами.
- Сбалансированность минеральных веществ и витаминов.** Многие из питательных веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень;
- **ритмичность приема пищи.** Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки.

При трехразовом питании самым сытным



# Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующего полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Необходима физическая активность в объеме 1.3–1.8 ч в день.



# Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ



## **Закаливание**

- мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2—5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Основные принципы закаливания должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояние здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

# Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности

Полнота и интенсивность многообразных жизненных проявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, которое определяет образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества.

Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — все это показатели общей культуры человека.

