

Департамент образования и науки Брянской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Клинцовский индустриально-педагогический колледж»

Чубченко Юлия Васильевна

Специальность 050601
Музыкальное образование
Курс 2, группа 421
Форма обучения очная

Здоровый образ жизни
Реферат

Научный руководитель
Космачёв В.К. _____

Клинцы
2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Здоровье, как ценность человека	6
Здоровье физическое	7
Здоровье психическое	8
Факторы, влияющие на здоровье человека	10
Обеспечение здорового образа жизни	11
Личная гигиена студента	14
Закаливание	17
Рациональное питание	19
Самооценка собственного здоровья	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	26

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие - либо болезненные изменения.

Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. У физически тренированных людей компенсаторные (защитно-приспособительные) реакции развиты особенно хорошо. Однако компенсаторные возможности организма не беспредельны, рано или поздно они могут истощиться, и тогда возникает болезнь.

Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно еще уметь сохранить. А уж если есть какие-то отклонения в здоровье, то их нужно постараться ликвидировать. А достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни. Существует немало примеров, когда люди с отклонениями в здоровье по предписанию врачей начинали заниматься физической культурой и спортом, не только поправляли здоровье, но и добивались высоких спортивных результатов.

Но в жизни наблюдается другая картина, когда люди (а их немало), имеющие отличное здоровье, день ото дня губят его, не задумываясь о последствиях.

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества возрастают требования к физической подготовленности молодых специалистов, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально профессиональных функций. Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия. Он содержит в себе следующие основные элементы: личную гигиену, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим.

Оптимальный двигательный режим является основным элементом здорового образа жизни студента и включает в себя занятия физической культурой и спортом и активный отдых.

Занятия физической культурой и спортом в различных формах еще недостаточно внедряются в повседневный быт студентов.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в высшей школе. Критерием физкультурно-спортивной деятельности является физкультурно-спортивная активность.

Ее можно рассматривать как меру и характер участия непосредственно в занятиях физическими упражнениями и как активность в организаторской, пропагандистской, инструкторско-педагогической, судейской и других видах деятельности.

Самоконтроль (саморегуляция и самооценка) студента имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня, режима учебы, труда, быта и отдыха. На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку, дозировать ее.

Исследования и практический опыт показали, что роль активного отдыха существенно повышается. Активный отдых способствует восстановлению двигательной функции, сердечно - сосудистой и других систем. Также благодаря активному отдыху возрастают творческая активность и трудовое долголетие.



Рисунок 1 - Здоровый образ жизни

Здоровье, как ценность человека

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие - либо болезненные изменения.

Здоровый человек не всегда достаточно внимательно относится к своему здоровью или к здоровью других (например, к здоровью своих учеников), считая, что здоровье дано навечно. Нередко о здоровье вспоминают только тогда, когда оно утеряно и трудно его восстановить.

Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, значительные колебания внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. И, наконец, характерным признаком здоровья является сохранение известного постоянства внутренней среды в организме - так называемый гомеостазис. Он проявляется в том, что в норме поддерживается определенная температура, химический состав крови, насыщение артериальной крови кислородом и т.д.

Если под влиянием, каких - либо факторов внешней среды гомеостазис нарушается, то возникает болезнь. Существование индивидуумов, обладающих абсолютным или идеальным здоровьем, как оно представляется теоретически, отвергается. Однако практически важно, что среди здоровых людей может быть выделена небольшая группа людей, отличающихся максимальной полнотой здоровья. Эти люди либо вообще никогда не болеют, либо очень редко испытывают проходящее недомогание, а при объективном исследовании у них на протяжении многих лет не отмечается каких - либо заметных отклонений от индивидуальной нормы.

Здоровье физическое

Физическое здоровье оценивается физическим развитием человека. Эта оценка производится на основании наружного осмотра, показателей антропометрии и функциональных проб. Антропометрические показатели сравниваются с имеющимися для лиц данного пола, возраста, характера двигательной деятельности стандартами и оцениваются соответственно как "среднее", "ниже" или "выше среднего".

При динамических обследованиях важную роль играют функциональные показатели физического развития. Эта оценка производится на основании анализа и сопоставления всех проведенных исследований в состоянии мышечного покоя и при функциональных пробах и тестах.

Функциональное состояние - один из основных показателей состояния физического здоровья и тренированности студента. Функциональное состояние может быть оценено как хорошее, удовлетворительное или с нарушениями (переутомление, перетренированность и т.д.).

Здоровье психическое

Здоровье психическое обуславливает нормально протекающие процессы высшей нервной деятельности.

Огромное влияние нервной системы на возникновение патологических процессов подтверждается убедительными экспериментами. Например, если человеку в состоянии гипноза внушить, что ему прижигают кожу раскаленным железом, у него может возникнуть поражение типа ожога от прикосновения карандаша.

Перенапряжение высшей нервной деятельности, вызванное психическими травмами (горе, страх и др.), тяжелыми жизненными ситуациями, может привести к изменению функциональных взаимоотношений коры головного мозга и подкорковой области. В результате этого появляются расстройства функций различных органов.

Под влиянием внушения и самовнушения могут возникнуть как положительные, так и отрицательные структурные изменения в организме. У психически здоровых людей все психические процессы в организме (зрительной перцептивной функции, кинестезии, внимания, памяти и др.) протекают нормально. К числу психических процессов, обеспечивающих познавательную деятельность человека, относятся ощущения, восприятия, представления, мышление, память и внимание. В результате ощущения и восприятия, каких-либо предметов или явлений у человека формируются представления. Они, как и восприятия, имеют наглядный характер, но менее отчетливы и легко изменчивы.

Студенту необходимо развивать и совершенствовать свою память, особенно двигательную. Но для этого необходимо систематическое и осмысленное выполнение упражнений, а также запоминание темпа движений, их амплитуды и характера лучших вариантов согласования движений и т.д. Регулярные занятия физическими упражнениями совершенствуют внимание студентов, благодаря которому они мобилизуют и сосредотачивают всю психическую деятельность на чем-либо определенном. Внимание студентов должно быть интенсив-

ным, устойчивым, сосредоточенным и распределенным. С каждым годом все сложнее и напряженнее становится учебный процесс в высших учебных заведениях. Успешно справляются с ним только наиболее организованные и волевые студенты. Да и у них зачастую наблюдается патологические нервно - психические состояния (нарушается сон и аппетит, повышается раздражительность, появляются навязчивые идеи и тревоги и т.п.). Возникновению этих состояний способствуют и такие факторы, как отсутствие строгого распорядка дня, плохое и несвоевременное питание, кратковременный сон, хронические, часто обостряющиеся заболевания, неполадки во взаимоотношениях в семье или учебном коллективе. Уже сами по себе регулярные занятия физическими упражнениями и спортом положительно сказываются на нервно - психическом состоянии студентов. Однако многое зависит и от умения регулировать свое состояние: управлять эмоциями, концентрировать внимание, мобилизовывать волю на выполнение сложных заданий, формировать чувство готовности или полного покоя, расторможенности, расслабления и т.п. Такое умение воспитывается только в результате длительных и кропотливых усилий, как самого студента, так и преподавателя, направленных на совершенствование психологической подготовленности.

Факторы, влияющие на здоровье человека

Здоровье человека определяют несколько групп факторов. На 50% и более здоровье зависит от социальных условий и образа жизни, на 20-25% - от экологии среды, на 20% - от генетических факторов и на 8-10%- от уровня здравоохранения. Это очень общие представления и они нуждаются в коррекции. В каких - то регионах, и даже кварталах города, вплоть до отдельной семьи, на первый план выступают одни группы факторов, в других - совсем иные. Все факторы, правда, весьма условно, можно разделить на две большие группы: первая - объективные факторы; вторая - субъективные факторы.

Одним из субъективных факторов является здоровый образ жизни человека. Но и на него воздействуют объективные условия: материальное положение, обеспеченность приличным жильем, наличие доброкачественных продуктов питания, чистота окружающего воздуха и т.д. Личное, бережное отношение к здоровью в студенческие годы - это условие формирования здорового образа жизни.

Обеспечение здорового образа жизни

Основными субъективными факторами, влияющими на здоровье, которые зависят в то или иной степени от поведения студента, являются:

1. Достаточная двигательная активность.
2. Рациональное питание.
3. Ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.
4. Умение противостоять и бороться с негативным влиянием стресса.
5. Личная гигиена и закаленность организма.
6. Профилактика самоотравления.

Все эти факторы и определяют здоровый образ жизни студента.

Человек - существо биологическое и социальное одновременно. И если его биологическая природа, формируемая миллионами лет, подчиненная наиболее экономичной, ритмической деятельности, входит в гармоническое соединение с его социальной активностью, то это благотворно влияет на здоровье и наоборот. Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, способствует формированию здоровья будущего специалиста. Его существенной стороной является гармоничное проявление физических и духовных возможностей студентов, связанных с социальной и физической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах деятельности.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально - профессиональных функций. Социальными показателями здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, нормальных бытовых условиях, активном отдыхе, способствующие формированию здоровых норм общежития. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей

ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью. Здоровье определяют как гармоничное единство биологических, психических и трудовых функций человека, обеспечивающих полноценное неограниченное их участие в разнообразных видах трудовой и общественной жизни. К условиям, определяющим сохранение здоровья, бесспорно, следует отнести и физическую культуру. Однако не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30%, на режим питания - 10-16%, на суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51%. Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важными условиями успеха учебной деятельности.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые люди беззаботно нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др. Так до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтраков. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимает горячую пищу два раза в день. В то же время институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея в виду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1 - 2 часов ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7 - 18% по сравнению с тем, когда сон организован нормально. До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Ее продолжительность составляет в среднем 2.5-3.5 часа. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой

и в выходные дни, предназначенные для отдыха и восстановления сил. До 62% студентов бывают на свежем воздухе менее 30 минут в день, 29% студентов бывает на свежем воздухе до 1 часа при гигиенической норме 2 часа в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2% студентов.

Как следствие этого - вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, которые охватывают до 80% студентов. Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие, работоспособность и долголетие.

Личная гигиена студента

Гигиена - эта целая наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача - изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия.

Молодые специалисты, оканчивающие вузы страны должны хорошо знать основные положения личной и общественной гигиены и умело применять их в быту, учебе, на производстве, при организации различных мероприятий по массовой физической культуре и спорту в условиях профессиональной деятельности.

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; гигиену одежды и обуви.

Особенно она важна для студентов, так как строгое соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких спортивных достижений.

Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный режим функционирования организма, в результате чего студенты могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ. Рациональный суточный режим позволяет также лучше планировать время и успешнее трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня помогает воспитывать организованность, силу воли, приучает к сознательной дисциплине. В суточный режим студентов должно входить, прежде всего, выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха, регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон.

Основные правила организации суточного режима:

- подъем в одно и то же время ;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее 3-х раз в день (лучше 4-5 раз в день);
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;
- занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой (не реже 3 - 5 раз в неделю по 1.5 - 2 часа);
- выполнение в паузах учебной деятельности (3 - 5 минут) физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1.5 - 2 часа);
- полноценный сон (не менее 8 часов) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей студента. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляцию и др. Все функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоянии здоровья. Основа ухода за кожей - регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже 1 раза в 4-5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, так как на нее могут попасть патогенные микробы и яйца

гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов находится под ногтями (около 95%). После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом. Систематического ухода требуют ноги, особенно при повышенной потливости. Обязательно ежедневно на ночь мыть ноги с мылом и чаще менять носки. Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Систематический уход за полостью рта и зубами - одно из обязательных гигиенических требований. Через полость рта и из-за испорченных зубов проникают в организм болезнетворные микроорганизмы. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2 - 3 минут тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и внутренней стороны. При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

Необходимо также следить за гигиеной одежды и обуви. Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. С гигиенической точки зрения обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводность, хорошую эластичность и прочность, а также обладающая способностью сохранять форму после намокания. Важна так называемая "внутренняя обувь" - носки, гольфы. Нужно, чтобы они хорошо пропускали воздух, впитывали пот. Носки всегда должны быть чистыми, эластичными, мягкими.

В теплое время года следует носить обувь, обеспечивающую хороший воздухообмен: туфли, имеющие прорези и отверстия или верх из матерчатой ткани.

Закаливание

Закаливания - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Закаливание - неотъемлемая часть системы физического воспитания студентов. Особое значение имеет закаливание в профилактике простудных заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2 - 5 раз, в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание способствует повышению физической и умственной работоспособности студента, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработать рациональный гигиенический режим.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте, однако, чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм.

Установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, активный режим, самоконтроль. Основными средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Закаливание воздухом (прием воздушных ванн) является наиболее безопасной, доступной и распространенной процедурой. Поэтому именно с нее и рекомендуется начинать систематическое закаливание. Воздушные ванны подразделяются на тепловатые (+30...+20 С), прохладные (+20 ...+14 С) и холодные (+14 С и ниже). Такое подразделение довольно условно. У закаленных людей ощущение холода может возникнуть при более низкой температуре.

Водные процедуры оказывают более сильное воздействие на организм, так как теплопроводность воды в 28 раз выше теплопроводности воздуха. Систематическое использование водных процедур является надежной защитой от вредных воздействий случайных переохлаждений тела. Самое благоприятное время года для начала закаливания водой - лето и осень. Лучше всего процеду-

ры проводить в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Начинают водные процедуры с температуры +33...+34 С. Затем через каждые 3 – 4 дня снижают температуру воды на 1 градус и постепенно за 1.5 -2 месяца доводят ее, в зависимости от самочувствия и состояния здоровья, до +20...+15 С и ниже. Водные процедуры подразделяются на обтирание (начальный этап закаливания), обливание (следующий этап закаливания водой), душ и купание (самые эффективные способы закаливания водой).

Закаливание солнцем оказывает благотворное воздействие на организм. Воздействие солнечных и, прежде всего, ультрафиолетовых лучей повышает тонус центральной нервной системы, улучшает барьерную функцию кожи, активизирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ и состав крови, способствует образованию витамина Д. Все это оказывает положительное влияние на работоспособность и настроение студента. Кроме того, солнечный свет губителен для болезнетворных микробов. Систематические ультрафиолетовые облучения в оптимальных пределах оказывают общеукрепляющее действие, повышают работоспособность, являются хорошим закаливающим средством в борьбе с инфекциями и простудными заболеваниями.

Баня - отличное средство в закаливании. Рекомендуется после процесса прогревания в бане применять кратковременный (от нескольких секунд до 1 мин.) холодный душ. Недаром в народе существует поговорка: " В тот день, когда попаришься - не состаришься".

Рациональное питание

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Особое значение рациональное питание имеет для студентов. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище, следующие: оптимальное ее количество, соответствующее энергетическим затратам человека в процессе жизнедеятельности; полноценное качество, т.е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях; наличие и разнообразие продуктов животного и растительного мира; хорошая усвояемость; приятный вкус, запах и внешний вид; доброкачественность и безвредность.

Белки должны занимать видное место в жизни студентов и распределяться примерно следующим образом: мясо, мясные продукты, сыры - на завтрак и обед, рыбу, творог, кашу с молоком - на ужин.

Суточная норма потребления жиров - 1,5 - 2,4 г на 1 кг массы, а белков 2-2,5 г на 1кг.

Рацион должен включать 80 - 85% жиров животного происхождения (сливочное масло, сметана, сыр, мясо, рыба) и 15 - 20% жиров растительного происхождения (растительные масла, рыбные и овощные консервы). Удовлетворять потребности организма нужно, прежде всего, за счет употребления натуральных продуктов.

Пищевой рацион и режим питания заключается в правильном подборе пищевых продуктов и в соблюдении гигиенических правил питания.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Питаться лучше 4 раза в день: завтрак - 7.00 - 7.30, обед - 13.00 - 14.00, полдник- 16.00 - 17.00,

ужин - 20.00 - 20.30. На ужин не рекомендуются продукты, долго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и секреторную деятельность пищеварительных органов (ветчина, жирная баранина, жирные приправы, какао, кофе, крепкий чай и т.п.). Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.

При приеме пищи все внимание следует уделять еде. Всякие отвлечения от еды (разговоры, чтение, и др.) приводят к нарушению пищеварения и усвоению пищи. Во время еды нельзя торопиться, пища должна всегда хорошо пережевываться.

Самооценка собственного здоровья.

Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения студентов за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное знание, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня режима учебы, труда, быта и отдыха. На основе получаемых результатов самоконтроля можно вести самооценку функционального состояния своего организма и вести саморегуляцию занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль необходим всем студентам, аспирантам, преподавателям и сотрудникам и особенно лицам, имеющим отклонение в здоровье. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают студентам, занимающимся физическими упражнениями, контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные и объективные данные самоконтроля.

При занятиях физической культурой по учебной программе, а также в группах здоровья и при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими субъективными показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения и объективными показателями – частотой сердечных сокращений (ЧСС), массой тела, тренировочными нагрузками, нарушениями режима, спортивными результатами.

Спортивные результаты показывают правильно или неправильно применены средства и методы тренировочных занятий. Показания спортивных результатов дают возможность саморегулировать нагрузку физическими упражнениями. Саморегуляция дает дополнительные резервы и возможности для роста физической подготовленности и спортивного мастерства. Дать правильную

оценку состоянию здоровья очень сложно, т.к. бывают скрыто протекающие патологические процессы, не вызывающие жалоб.

Однако если у студента имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья, они под влиянием больших физических нагрузок обязательно выявятся.

Такие отклонения в состоянии здоровья, как хронические заболевания зубов, миндалин и желчного пузыря, которые могут и не беспокоить студента, всегда должны привлекать его внимание, т.к. эти очаги хронической инфекции (кариес зубов, хронический тонзиллит, хронический холецистит) далеко не безобидны для тренирующихся и занимающихся физической культурой студентов. В очагах заболеваний гнездятся микробы. Усиление кровообращения во время физической нагрузки способствует вымыванию микробов в кровь и попаданию их в другие органы, в первую очередь, в сердце и почки, вызывая в них патологические изменения. В результате (вследствие хронических интоксикаций) может возникнуть воспалительный процесс в сердце (миокардит), в почках (чаще очаговый нефрит).

У студентов с очагами хронической инфекции быстрее наступает усталость, состояние перетренированности, переутомление, перенапряжение сердца, что проявляется в снижении работоспособности и спортивных результатов. Своевременное лечение, а в ряде случаев и удаление очагов хронической инфекции способствует исчезновению вызванных или патологических изменений в других органах и системах и предупреждает их возникновение.

Если у спортсмена появляются боли в области печени во время нагрузки, он должен быть тщательно обследован. В основе этих болей чаще всего лежит воспаление желчного пузыря, а иногда и более далеко зашедший процесс - воспаление печени (гепатит), которое сопровождается нарушением ее функции. В этих случаях необходимо длительное и систематическое лечение.

Таким образом, если у студента, а особенно у студента-спортсмена имеются те или иные отклонения в состоянии здоровья, он должен немедленно обратиться к врачу и строго соблюдать его указания в отношении как общего режима, так и режима тренировки.

Оценка и самооценка состояния физического развития может быть достигнута при помощи медицинского обследования, при котором могут быть выявлены различные дефекты физического развития (нарушение осанки, отставания тех или иных параметров физического развития). Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток: рост, стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и сила кисти сильнейшей руки. По полученным данным можно сделать оценку физического развития с помощью следующих антропометрических индексов.

1. Вес - ростовой показатель вычисляется делением массы тела (в г.) на его длину (в см). Хорошая оценка для женщин - 360 - 405г., для мужчин - 380 - 415г.

2. Коэффициент пропорциональности (КП), который измеряется в %.

$КП = L1/L2 * 100$, где L1- длина тела стоя; L2 -длина тела сидя. В норме КП = 87 -92%.

3. Жизненный показатель определяется делением ЖЕЛ на массу тела (г). Частное от деления' ниже 65-70мл/кг у мужчин и 55-60мл/кг у женщин свидетельствует о недостаточной ЖЕЛ или избыточном весе.

4. Индекс пропорциональности развития грудной клетки равен разности между величиной окружности грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Нормальная разница должна составлять 5-8 см у мужчин 3-4 см у женщин.

5. Силовой показатель (СП). Между массой тела и мышечной силой есть известное соотношение. Обычно чем больше мышечная масса, тем больше сила кисти (кг) $СП = \text{сила кисти(кг)} / \text{общая масса тела(кг)} * 100$.

Для сильнейшей руки этот показатель равен 65 – 80% для мужчин и 48-50% для женщин.

Оценка функциональной подготовленности осуществляется с помощью физиологических проб сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Важным показателем состояния сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (ЧСС).

1. ЧСС. Рекомендуется контролировать ежедневно в одно и тоже время: утром до приема пищи в положении лежа, вечером перед сном в положении сидя. Перед подсчетом ЧСС (пульса) следует отдохнуть в течение пяти минут без движений с расслабленной мускулатурой в том положении, в котором подсчитывается пульс. Затем подсчитать пульс в течение одной минуты, результат записать в дневник самоконтроля.

Если ЧСС имеет тенденцию к стабилизации или замедлению при хорошем общем самочувствии - это может свидетельствовать о хорошем состоянии сердечно - сосудистой системы и дальнейшем ее укреплении.

2. Одномоментная функциональная проба с приседанием (20 раз за 40с). Увеличение ЧСС на отлично - 20 и меньше, хорошо-21-40, удовлетворительно-41-65, плохо - 66 - 75, очень плохо - 76 и больше.

3. Ортостатическая проба. Занимающийся отдыхает на спине в течение пяти минут, затем подсчитывается ЧСС за 1 минуту, после чего занимающийся встает, отдыхает стоя 1 мин. и снова подсчитывает пульс за 1 мин. По разнице между ЧСС стоя и лежа судят о реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку.

Разница от 0 до 12 ударов - хорошо, 13-18 - удовлетворительно, 19-25-неудовлетворительно и более -25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае нужно обратиться к врачу.

Для оценки состояния дыхательной и СС систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и Генчи.

4. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После пяти минутного отдыха делается 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох (80-90% от максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента за-

держки до (полного) ее прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на 65 сек.

5. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Здесь показатель - 30 сек. С нарастанием тренированности способность задержки дыхания возрастает.

Самоконтроль (саморегуляция и самооценка) прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и занятиям физической культурой и спортом, имеет большое воспитательное.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, однако, не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30%, на режим питания - 10-16%, на суммарное воздействие других факторе - 24-51%. Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата и т.д.

Систематические занятия физической культурой дадут вам не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.