1.физическая культура – часть культуры человечества.

На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой (с религиозной точки зрения — Богом) физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека.

Физическая культура - одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей и степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Таким образом, все это ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

2.социальная функция физической культуры и спорта в современном обществе.

 Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «…спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам». Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности.

Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие и т.д. Поэтому все чаще возникает вопрос, а гуманен ли современный спорт, что необходимо сделать, чтобы сохранить этот феномен для благородных целей развития личности и общества?

3.формирование физической культуры личности.

 4.

5. **Основные составляющие (компоненты) физической культуры**

В настоящее время различают следующие типологические составляющие

физической культуры:

− базовая физическая культура;

− спорт и туризм (их активные двигательные виды);

− профессионально - прикладная физическая подготовка;

− оздоровительно - реабилитационная физическая культура;

− «фоновые виды» физической культуры.

Базовая физическая культура. К ней относится в первую очередь та фун-

даментальная часть физической культуры, которая обеспечивает базовый уровень физической подготовленности человека. Именно она характеризует наличие основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков наряду

с необходимым в жизни уровнем общего разностороннего развития физических

способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Базовая физическая культура служит фундаментом для специализирован-

ных видов подготовки (профессионально - прикладной, спортивной и т.п.).

На базовой физической культуре, т.е. на общей физической подготовке,

основывается и процесс физического воспитания во всех образовательных

учебных заведениях.

*Спорт* – составная часть физической культуры, средство и метод физиче-

ского воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельно-

сти и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются по-

тенциальные возможности человека.

*Туризм* – существенная составляющая физической культуры. Активные

виды туризма (пеший, вело-, водный и др.) являются действенными физиче-

скими упражнениями, очень часто имеющими не только оздоровительный,

спортивный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время суще-

ствуют и коммерческие виды туризма, которые в большей мере решают задачи

познавательного характера и в меньшей степени связаны (или вообще не связа-

ны) с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

*Профессионально - прикладная физическая подготовка* связана с процессом профилированного (направленного) использования средств физической

культуры и спорта для подготовки к будущей профессии. К этому компоненту физической культуры условно можно отнести и производственную физическую

культуру, связанную с оптимизацией трудовых процессов в различных профессиональных сферах труда (повышение и восстановление профессиональной работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и травматиз-

ма). В эту же составляющую физической культуры можно включить и специ-

альную физическую подготовку военнослужащих, которая профилируется в соответствии с особенностями службы в различных родах войск.

*Оздоровительно - реабилитационная физическая культура* представляет

собой специально направленное использование средств физической культуры

для лечения заболеваний, восстановления отдельных функций организма, на-

рушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и

других причин.

*Гигиеническая* – осуществляется в рамках повседневного быта: утренняя

гигиеническая гимнастика («зарядка»), пешие оздоровительные прогулки и

другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными

нагрузками.

*Рекреативная* – обычно представлена в режиме расширенного активного

отдыха (спортивные развлечения с нестрого нормированными и нефорсирован-

ными физическими нагрузками, а также охота, активные виды рыбалки, активно-двигательные виды туризма).

6. *Физическое воспитание* – педагогический процесс, направленный на

формирование физической культуры личности в результате педагогического

воздействия и самовоспитания.

Реализация каждого компонента физической культуры тесно связана с

процессом физического воспитания. Эта связь проявляется в необходимости

приобретения тех или иных специфических знаний, формирования определенных двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств.

Поэтому и само физическое воспитание имеет свои составляющие:

− физическое образование;

− физическая, вернее психофизическая, подготовка.

*Физическое образование* – это приобщение человека к физической куль-

туре, в процессе которого он овладевает системой знаний, ценностей, позво-

ляющих ему осознанно и творчески развивать физические способности, миро-воззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

*Физическая подготовка* – процесс формирования определенных физиче-

ских и психических качеств, умений, навыков человека посредством направ-

ленных занятий с применением средств физической культуры для решения

конкретных жизненных и профессиональных целей.

7.

8. Программа включает в себя следующие основные разделы.

− Организационно-методический раздел. В этом разделе цель курса определяется как формирование физической культуры личности студента и

его способности направленного использования разнообразных средств

физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

− Теоретический раздел – материал раздела предусматривает овладениестудентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

− Практический раздел – учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на практическое овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности через приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

− Контрольный раздел, в котором посредством контрольных занятий, зачетов и экзамена обеспечивается оперативный, текущий, итоговый контроль. Последний из них дает возможность провести комплексную проверку знаний, методических и практических умений, выявить общую физическую подготовленность студента, его психофизическую готовность

к профессиональной деятельности.

В высшей школе студентами уже выбрана их будущая профессия. Учебная

дисциплина «Физическая культура» призвана наряду с другими дисциплинами внести свой вклад в профессиональное становление будущих специалистов.

9.

10. В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы

учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия (I–IV курсы) проводятся в форме:

− обязательных теоретических, практических, контрольных;

− индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий и

консультаций;

− самостоятельных занятий по заданию и с периодическим контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

− выполнения физических и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

− самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом

во внеучебное время (в спортивных клубах, секциях, группах по интересам);

− массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Для практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» на основании медицинского заключения студентов распределяют по трем

учебным отделениям: основному, специальному, спортивному.

В основное отделение зачисляются те, кто отнесен к основной и подготовительной медицинским группам; в специальное учебное отделение – студенты, отнесенные к специальной медицинской группе с учетом их физического состояния.

В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта,

культивируемых в данном вузе, зачисляют студентов основной медицинской

группы, показавших хорошую физическую и спортивную подготовленность,

соответствующую спортивному уровню группы или команды по видам спорта в конкретном вузовском коллективе. Это соответствие определяется тренером – преподавателем кафедры физического воспитания.

Перевести студента из одного учебного отделения в другое можно по его

желанию только после успешного окончания семестра или учебного года.

В конце каждого семестра во всех учебных отделениях проводится итоговая аттестация студентов.

11. Человеческий организм – сложная биологическая система, в которой все

клетки, ткани, органы и системы тесно взаимосвязаны. В совокупности они являются единой саморазвивающейся и саморегулирующейся системой.

Естественное развитие и старение организма человека на протяжении

всей его жизни, с момента зачатия и до ухода из жизни (онтогенез), во многом наследуются от родителей. Генетически обусловленные черты и особенности этого биологического процесса заложены в индивидуальном генетическом коде на уровне клетки. В основе жизнедеятельности живого организма лежит автоматическое саморегулируемое поддержание жизненно важных внутренних факторов на необходимом постоянном уровне.

Регулируемое необходимое постоянство внутренней среды было названо гомеостазом.

Гомеостаз сохраняет постоянство состава физико-химических и биологических свойств внутренней среды, несмотря на изменения во внешней среде и

физические сдвиги, возникающие в процессе жизнедеятельности организма.

Все это позволяет клеткам организма существовать и функционировать в гомеостатических узких физиологических и биологических границах относительно постоянной среды.

рефлекс – это

ответная реакция организма на то или иное раздражение, реализуемая через

действие нервных импульсов.

Под влиянием рефлексов в ЦНС возникают процессы возбуждения и тор-

можения. Они являются двумя противоположными регуляторными сторонами

единого процесса уравновешивания взаимодействия организма с внешней средой.

Возбуждение – деятельное состояние нервных клеток, имеющее опреде-

ленные временные и функциональные пределы.

Торможение – состояние нервных клеток, направленное на их охранение

от возбуждения, на восстановление их активности.

12. . Система саморегуляции работы организма

осуществляется двумя механизмами – гуморальным и нервным. Гуморальный механизм эволюционно более древний, он наблюдается даже у представителей растительного мира. С помощью этого механизма биологически активные химические вещества через жидкие среды организма (кровь, лимфу, межклеточную жидкость) поступают во все клетки и органы.

Биологически активные вещества вырабатываются двумя типами желез:

− железы внешней секреции (слезные, потовые, слюнные и др.);

− железы внутренней секреции – гормоны (гипофиз, вилочковая железа,

надпочечники др.).

Гормоны разносятся кровью (максимальная скорость кровотока около

0,5 м / с) по всему организму и регулируют процессы обмена веществ, роста,

развития и др., так как даже в небольших концентрациях гормоны могут обладать огромной биологической активностью.

Посредством периферической нервной системы (как соматической, так и

вегетативной) рефлекторным путем осуществляется связь головного и спинного мозга со всеми клетками, тканями и органами. Известно, что рефлекс – это

ответная реакция организма на то или иное раздражение, реализуемая через

действие нервных импульсов.

Под влиянием рефлексов в ЦНС возникают процессы возбуждения и торможения. Они являются двумя противоположными регуляторными сторонами

единого процесса уравновешивания взаимодействия организма с внешней средой.

Возбуждение – деятельное состояние нервных клеток, имеющее определенные временные и функциональные пределы.

Торможение – состояние нервных клеток, направленное на их охранение

от возбуждения, на восстановление их активности.

Саморегуляция всех сложнейших физиологических функций в организме

не может осуществляться ни чисто гуморальным путем, не только нервной системой. Однако следует отметить некоторый приоритет нервной системы над гуморальной при обеспечении важнейшего свойства организма – саморегуляции.

13. От рождения человека до его биологического созревания проходит около

20–22 лет. В течение этого длительного времени происходят сложные процессы морфологического, физического и психологического развития. Первые два процесса объединяются в понятие «физическое развитие».

Физическое развитие – закономерный естественный процесс становления

и изменения морфологических и функциональных свойств организма в про-

должении индивидуальной жизни. В качестве критериев физического развития выступают, главным образом, основные антропометрические (макроморфологические) показатели: длина тела (рост), масса тела (вес), обхват, периметр (окружность) грудной клетки.

Динамика физического развития отдельного человека тесно связана с его

индивидуальными возрастными особенностями, на которые в большей или

меньшей степени оказывает свое влияние наследственность.

Свое позитивное или негативное воздействие на физическое развитие могут

оказывать постоянно изменяющиеся условия внешней среды – бытового, учебно-

трудового, экологического характера и др. Но очень важно, что целый ряд показа-

телей физического развития человека на протяжении всей его жизни может под-

вергнуться направленному воздействию для их существенной коррекции или со-

вершенствования посредством активных занятий физическими упражнениями.

14.Естественное физическое развитие связано и с возрастной динамикой ряда функциональных показателей. В этом плане при оценке физического разви-тия наиболее часто принимаются во внимание степень соответствия развития

основных двигательных качеств (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносли-

вость) усредненным возрастным показателям.

*Естественное становление основных физических качеств.*

*Ловкость* – способность быстро и рационально координировать движе-

ние тела – наиболее интенсивно развивается при освоении различных движений

с 7 до 12 лет, затем до 14–15 лет этот процесс стабилизируется, после чего лов-

кость вновь несколько повышается до 17–18-летнего возраста, т.е. 8 наиболее

благоприятный период для освоения различных движений совпадает с юноше-

ским возрастом.

*Быстрота* – это способность в наименьшее время выполнить то или иное

однократное действие или осуществлять заданную работу. Это физическое ка-

чество достигает своего естественного максимума к 15–17 годам, а потом

ухудшается.

*Гибкость* – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Сила (как двигательное качество) – способность преодолевать внешнее

сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряже-

ний. Естественное становление силы человека в онтогенезе отличается нерав-

номерностью развития отдельных мышечных групп (особенно разгибателей и

сгибателей) в различные возрастные периоды. Однако максимум силовых ка-

честв человека проявляется в возрасте 20–40 лет.

*Выносливость* – способность организма бороться с утомлением. После

сложных раскоординированных периодов роста сердца, дыхательной системы,

развития функций эндокринной системы в подростковом и юношеском возрасте

естественная стабилизация и синхронизация работы всех этих органов и систем

наступают сравнительно поздно в 25–30 лет и даже в более старшем возрасте.

15. Весь комплекс становления морфологических функциональных показателей физического развития человека обусловлен внутренними факторами и внешними условиями. Существенным внутренним фактором является генетически заложенная программа наследственности. Однако наследственность по своей

структуре не однозначна. Есть наследственные факторы, явно выраженные (иногда и патологические), и факторы «предрасположенности» организма индивида к

тем или другим отклонениям при нормальном развитии его естественных морфологических или функциональных свойств. Последние могут проявиться в

многолетнем процессе становления и жизнедеятельности только при определенных режимах и в конкретных условиях воздействия внешней среды. Однако и в

этом случае нельзя говорить о фатальности проявления этой наследственности.

Задачи и возможности физической культуры заключаются именно в том,

чтобы повысить устойчивость организма к негативным факторам посредством

регулярных занятий, направленного подбора физических упражнений и использования других средств физической культуры. Тем самым можно препятствовать проявлению негативной наследственной предрасположенности, включив

компенсаторные механизмы организма.

Подобные задачи физическая культура способна решать в процессе физического воспитания самостоятельно или совместно с медицинскими мероприятиями путем лечения движениями в лечебной физической

культуре (ЛФК).

16. Чаще всего подобное влияние связано с местом проживания человека

в нашей большой стране. Так, регионы Крайнего Севера неблагоприятно отличаются от регионов Центра России длительностью зимнего периода с его ограниченностью дневного времени, солнечной радиации, в более высоких северных широтах – также и с недостатком и перепадами процентного соотношения

кислорода в воздухе. С этим связано вынужденное уменьшение естественной

двигательной активности населения в большую часть года, что требует искусственно создаваемой дополнительной двигательной компенсации.

В южных регионах наблюдается повышение температуры и солнечной

радиации в дневные часы в весенне-летний период, что затрудняет применение

значительных физических нагрузок на открытом воздухе в это время.

В регионах Сибири и Дальнего Востока резкий континентальный климат

с его перепадами температур, атмосферного давления и влажности воздуха ограничивает, а в некоторых случаях исключает возможность проведения физкультурно-спортивных занятий на открытом воздухе.

В горных регионах страны, где климат зависит от высоты расположения

местности над уровнем моря, кроме других климатических факторов на человека воздействуют (существенно, начиная с высоты 1500 м) пониженное атмосферное давление и недостаток кислорода в составе воздуха. Это ограничивает

возможность круглогодичных занятий целым рядом спортивных дисциплин.

Однако именно эти особенности среднегорья используются квалифицированными спортсменами для повышения своих спортивных результатов. Занимаясь

по специальной методике на кратковременных тренировочных сборах в горах,они активизируют компенсаторные физиологические и биологические механизмы организма (увеличиваются эритроциты в крови, повышается транспортабельность кислорода и т.д.). Эта активизация компенсаторных механизмов

остается некоторое время после спуска на равнину и реализуется в спортивных достижениях на соревнованиях в этот период.

17. В настоящее время выбросы и отходы промышленных предприятий и хозяйственной деятельности человека зачастую наносят непоправимый урон природе и человеку. Загрязнение атмосферы, почвы, подземных вод, повышение радиации – все это создает жесткие условия воздействия внешней среды на человека,

так как не соответствует наследственным и приобретенным свойствам организма.

Около 80 % болезней современного человека – результат ухудшения окружающей его экологической обстановки. Этим процессом охвачено и сельское и городское население. Но, как правило, чем больше населенный пункт, чем крупнее город, тем хуже в нем экологическая обстановка, так как существенную роль в загазованности атмосферы играют выхлопные газы автотранспорта.Все это во многом может препятствовать широкому использованию средств физической культуры на открытом воздухе. По крайней мере, нельзя,например, рекомендовать утренние или вечерние оздоровительные или тренировочные пробежки вдоль загазованных автомобильных трасс или в районе пылевых, кислотных и других выбросов и осадков с ближайших промышленных предприятий. Это связано с тем, что при выполнении физических упражнений повышаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается газообмен, а, следовательно, повышается негативное воздействие

неблагоприятной внешней среды.

Подобное может происходить и в помещениях. Нельзя проводить физкультурно-спортивные занятия в плохо вентилируемых помещениях с нарушением санитарно-гигиенических норм (при температуре свыше +25°С, влажности воздуха более 70 %, при шуме, превышающем 70 Дб). Следует помнить, что на работоспособность человека влияют не только указанные параметры, но и его настроение, воздействует даже окружающая цветовая гамма: зеленый цвет –

успокаивает, оранжевый и желтый – бодрит, синий и фиолетовый – угнетает.

И все же наряду с борьбой общества за оздоровление экологической обстановки следует предпринимать меры, повышающие устойчивость организма

каждого человека к воздействию на него неблагоприятных факторов внешней

среды. В этом необходимом процессе не последняя роль должна отводиться

физической культуре с соблюдением всех гигиенических норм.

18.

19. Существуют различные варианты (около 60) определения здоровья с ак-

центом в каждом из них на различные стороны этого понятия. Остановимся на

двух из них: одно представляет здоровье как состояние человека, другое под-

черкивает динамичность этого состояния.

Здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и

социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических де-

фектов».

Здоровье в целом – интегративная характеристика, которая не сводится

лишь к физическому здоровью, но предполагает и психическое здоровье чело-

века, его психоэмоциональную уравновешенность.

Различные исследования говорят о том, что 49–53 % здоровья зависит от

образа жизни (условия труда и быта, стрессовые ситуации, последствия гипо-

кинезии, чрезмерная урбанизация, недостатки в содержании и ритмичности пи-

84

тания, вредные привычки и др.), 18–22 % – биология отдельного человека, на-

следственность; 17–20 % – внешняя среда, экология; 10 % – эффективность

здравоохранения.

Таким образом, на 50 % наше здоровье зависит, прежде всего, от самого

человека. Однако большая часть людей начинает думать о здоровье, о здоровом

образе жизни где-то в 35–40-летнем возрасте, когда уже появляются первые

признаки отклонений в состоянии здоровья даже у практически здоровых лю-

дей. Но эти отклонения возникают не одномоментно и являются следствием

предыдущих лет жизни.

20. Правильно организованный режим труда и отдыха, основанный на зако-

номерности протекания биологических процессов в организме, должен всемер-

85

но учитывать своеобразие объективных условий учебного труда и быта и инди-

видуальные особенности и способности человека к выполнению различного

вида работ.

При ежедневном повторении привычного уклада жизни довольно быстро

устанавливается цепь условно рефлекторных связей. Это, в свою очередь, спо-

собствует более экономному и быстрому выполнению привычных задач, остав-

ляя больше возможностей для творческой деятельности, освоения и решения

новых задач и жизненных проблем.

21. Известно, что образ жизни характеризуется повседневной жизнедеятель-

ностью человека. По сути, образ жизни – это выбор способа, стиля жизни, сде-

ланный самим человеком даже при всех многочисленных превосходящих мо-

ментах. В этой связи под здоровым образом жизни следует понимать типичные

формы и способы жизнедеятельности человека, которые закрепляют и совер-

шенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успеш-

ное выполнение индивидуальных, социальных и профессиональных функций.

Составляющими здорового образа жизни являются:

− оптимальное соотношение и чередование (режим) труда и отдыха;

− рациональное питание;

− организация сна;

− оптимальная двигательная активность;

− отказ от вредных привычек;

− соблюдение правил личной гигиены и закаливание;

− культура межличностных отношений.

22. *Рациональное питание* – это физиологически полноценный прием пищи

людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание

должно строиться на следующих принципах: достижения энергетического ба-

ланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми

веществами – белками, жирами, углеводами; сбалансированности минеральных

веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма,

роста и обновления тканей.

Существенное необоснованное увеличение объема и калорийности рацио-

на без увеличения двигательной активности приводит к излишнему увеличению

массы тела (главным образом, за счет жировой ткани). При специальной же

сгонке веса нужна не только физическая нагрузка, но и соответствующая диета.

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное

правило – полноценно питаться не менее 3–4 раз в день. Выбрав \_\_\_\_\_\_\_тот или иной

пищевой режим, важно строго соблюдать его, поскольку резкие перемены в пи-

тании, пищевые стрессы отнюдь не безразличны для организма. Систематиче-

ские нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные беспо-

рядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникно-

вению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов,

язв желудка.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, в зави-

симости от его видов, энерготраты возрастают до 3500–4000 ккал. В связи

с этим в рационе должно изменяться соотношение основных пищевых продук-

тов. Так, при выполнении спортивных упражнений, увеличивающих мышеч-

87

ную массу, в питании следует повысить содержание белка (16–18 % по кало-

рийности), при длительных упражнениях на выносливость – содержание угле-

водов (60–65 % по калорийности). В период соревнований в рацион включают-

ся легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами, возрастает по-

требность в витаминах. При нагрузках, связанных с интенсивным потоотделе-

нием, следует несколько увеличить суточную норму потребления поваренной

соли. При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу

следует за 2–2,5 ч до и не менее чем через 30–40 мин после их завершения.

Нельзя приступать к любым учебным занятиям, сдавать зачеты и экзамены,

равно как начинать тренировочные занятия или выступать в соревнованиях, на-

тощак.

23. Сон – своеобразное психофизиологическое состояние человека, форма

торможения ЦНС. Во время сна нервные клетки получают отдых и восстанав-

ливают свою работоспособность. Такие же процессы происходят ив других

тканях и органах. Восстановление сил и физиологического равновесия во время

нормального ночного сна не может быть компенсировано никакими другими

способами, а поэтому бережное отношение к собственному здоровью требует

от каждого человека соблюдения режима сна.

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха

для молодых людей студенческого возраста необходимо считать нормой ночно-

го сна 7,5–8 ч. Большое значение для полноценного сна имеет обстановка: ти-

шина, умеренная температура воздуха, чистый воздух, удобная постель. Луч-

шее время для сна – с 23 часов.

24. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, дви-

гательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых при-

мерное соотношение динамического и статического компонентов жизнедея-

88

тельности составляет по времени в период учебной деятельности 1 : 3. Уровень

двигательной активности студентов в период учебных занятий составляет 50–

65 %, в период экзаменов – 18–22 % биологической потребности. Зимой этот

уровень снижается на 5–15 % по отношению к лету. У студентов, отнесенных

к основной медицинской группе, двигательная активность выше, чем у студен-

тов специальной медицинской группы, в среднем на 17–28 %. Кроме того,

у мужчин она выше, чем у женщин, в среднем на 25–30 %.

Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой ре-

жим, при котором двигательная активность у мужчины составляет 8–12 ч в не-

делю, а женщины – 6–10 ч. Важный фактор оптимизации двигательной актив-

ности – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями,

включая и «малые формы» физической культуры.

25. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление табака, алкоголя, наркотических средств входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье любого человека, и совершенно несовместимо с регулярными занятиями физическими упражнениями и спортом.

**О вреде курения**

Курение – одна из вреднейших привычек для здоровья человека. При курении выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм. Основной удар при постоянном курении берут на себя дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы.

**О вреде алкоголя**

Психофизиологическое воздействие различных доз алкоголя представле-

но на диаграмме. При употреблении алкоголя происходит нарушение работы

органов пищеварения и процесса обмена веществ.

Отказ от вредных привычек (к алкоголю, курению) тесно связан с другими составляющими здорового образа жизни – с питанием, со сном, с регулярными физическими нагрузками, с различными видами активного отдыха.

26. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого

культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов: при водных процедурах вместе с чешуйками эпидермиса кожи и секретом сальных и потовых желез удаляются различные вpeдныe вещества. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ, если это невозможно, обязательно сменить белье.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мо-

тивами престижности и стремлением идти в ногу с модой, а ее гигиеническим назначением в соответствии с родом деятельности и сезонными условиями, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Лучше, если она изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот. Одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь

для защиты от ветра, дождя и снега и т.п. Гигиена обуви требует, чтобы она

была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой и обеспечивающей правильное положение стопы во время движений.

27. Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. К настоящему времени сложился ряд методических указаний, повышающих эффективность закаливания:

− нужен определенный психологический настрой и мотивация на достаточно долгий процесс закаливания;

− закаливание должно быть систематическим;

− обязательно соблюдать принцип постепенности;

− не забывать об индивидуальном подходе (с учетом возраста, пола, со-

стояния здоровья, уровня физической подготовленности и т.д.);

− для повышения разносторонности и эффективности закаливания рекомендуется использование различных средств: воздушная и водная среда,

солнечная радиация;

− проводить закаливание в активном режиме, т.е. выполнять его во время

физических упражнений или при физической работе;

− закаливание должно приносить удовольствие.

Закаливание воздухом. Воздух влияет на организм своей температурой,

влажностью и скоростью движения. Так, например, при низкой температуре и большой влажности воздуха воздействие холодом усиливается; при высокой температуре и большой относительной влажности создается угроза перегревания. При низких температурах ветер усиливает теплоотдачу.

Закаливание водой – мощное средство, обладающее ярко выраженным

охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холоднее воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, руки, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также их растирают. Продолжительность процедуры – 5 мин.Закаливание солнцем оказывает специфическое действие на организм в зависимости от вида солнечных лучей. Световые лучи усиливают протекание биохимических процессов, повышая иммунобиологическую реактивность организма. Инфракрасные лучи оказывают тепловое воздействие, ультрафиолетовые имеют бактерицидные свойства. Под их влиянием образуется пигмент меланин, в результате чего кожа приобретает смуглый цвет – загар, предохраняющий организм от избыточной солнечной радиации и ожогов. Ультрафиолетовые лучи необходимы для синтеза в организме витамина Д, без которого нарушается рост и развитие костей, нормальная деятельность нервной и мышечной систем. Ультрафиолетовые лучи в малых дозах возбуждают, а в больших угнетают ЦНС, могут привести к ожогу.

28 Общение – ведущий вид взаимоотношений людей между собой и один из

компонентов здорового образа жизни. Удовлетворенность человека в отношениях с людьми, его окружающими, – один из залогов психического, физического, эмоционального, интеллектуального и социального благополучия и развития личности.

Сама культура межличностного общения предполагает овладение системой специфических знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых

в обществе, где живет, учится и работает человек. Развитие коммуникативной

культуры – это, прежде всего, умение правильно воспринимать окружающих

людей и применять в каждом случае адекватный стиль и верный тон общения.Ведь одни и те же жесты, слова, вполне уместные в разговоре с человеком спокойным и доброжелательным, могут вызвать нежелательную реакцию у возбужденного собеседника. Важно также уметь общаться в разных ситуациях серьезная беседа предполагает одни требования; непринужденный разговор на отдыхе – другие, с людьми различного возраста и разной меры близости (родители, знакомые, приятели, друзья) – третьи.

Формирование коммуникативной культуры опирается на развитие важных психических свойств, речи, готовности к самоанализу и выработки его навыков, а это уже предпосылки способности к саморегуляции в процессе общения. Немаловажную роль играет и личная способность эмоционально отзываться на переживания других людей, с пониманием относиться их чаяниям, мыслям, чувствам – сопереживать вместе с ними. С этим тесно связано необходимое для межличностных контактов умение не только говорить, но и слушать собеседника, проявлять терпимость к идеям, недостаткам партнера, а также способность к диалогу. Физическая привлекательность лежит в основе повышенного внимания при общении (красивая фигура, осанка, стройные ноги, легкость походки и др.).Поэтому необходимо уделять, особенно в молодые годы, внимание культуре физической и ее составной части – телесной, формировать и улучшать свое телосложение в необходимом направлении.