

ШГСХА им. Акад. Д.Н.
Прянишникова
Кафедра физической культуры

Лекция № 4.

Тема: «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности студентов».

Лектор: Грабский В.В.
К.п.н., доцент кафедры Т и ПУ ПФ
РАНХ и ГС, член-корреспондент
Международной (Пражской)
академии бизнеса и дипломатии,
член - корреспондент академии
акмеологии при РАНХ и ГС

Учебные вопросы

- 1. Здоровье; его основные понятия.
- **2. ФАКТОРЫ РИСКА У СТУДЕНТОВ**
- **3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**
- **4. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**
- **5. МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ**
- **6. РЕЖИМ ДНЯ**
- 7. Закаливание. Правила закаливания.



1. ЗДОРОВЬЕ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)

- “Здоровье - состояние полного социального, психического и физического благополучия, а не только отсутствия болезни или физического недостатка”.



ЗДОРОВЬЕ КАК ДИНАМИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

- “Здоровье - процесс сохранения и развития физических, биологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни”.



ГРАДАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО (СОМАТИЧЕСКОГО) ЗДОРОВЬЯ

- абсолютно здоров
- здоров
- практически здоров



Обеспечение телесного здоровья

- **Гомеостаз** - способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды вопреки внешним изменениями ;
- **Адаптация** - способность организма приспособливается к изменениям окружающей среды .

- *Увеличение резервов*

- *Аэробные упражнения (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п.)*



Признаки психического здоровья

- отсутствие психических болезней вызванных стрессами (эмоциональный, информационный);
- наличие резерва психической адаптации. Он обусловлен: наследственностью и психологической подготовкой)
- Для снятия любого вида стресса полезны анаэробные физические упражнения.



2. ФАКТОРЫ РИСКА У СТУДЕНТОВ

- нервное перенапряжение
- умственное переутомление
- хроническое нарушение режимов труда и отдыха, режима питания и сна,
- курение
- недостаточная двигательная активность
- постоянное ощущение недостатка времени
- трудности проживания в общежитии



ФАКТОРЫ РИСКА У СТУДЕНТОВ: 1. НЕРВНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

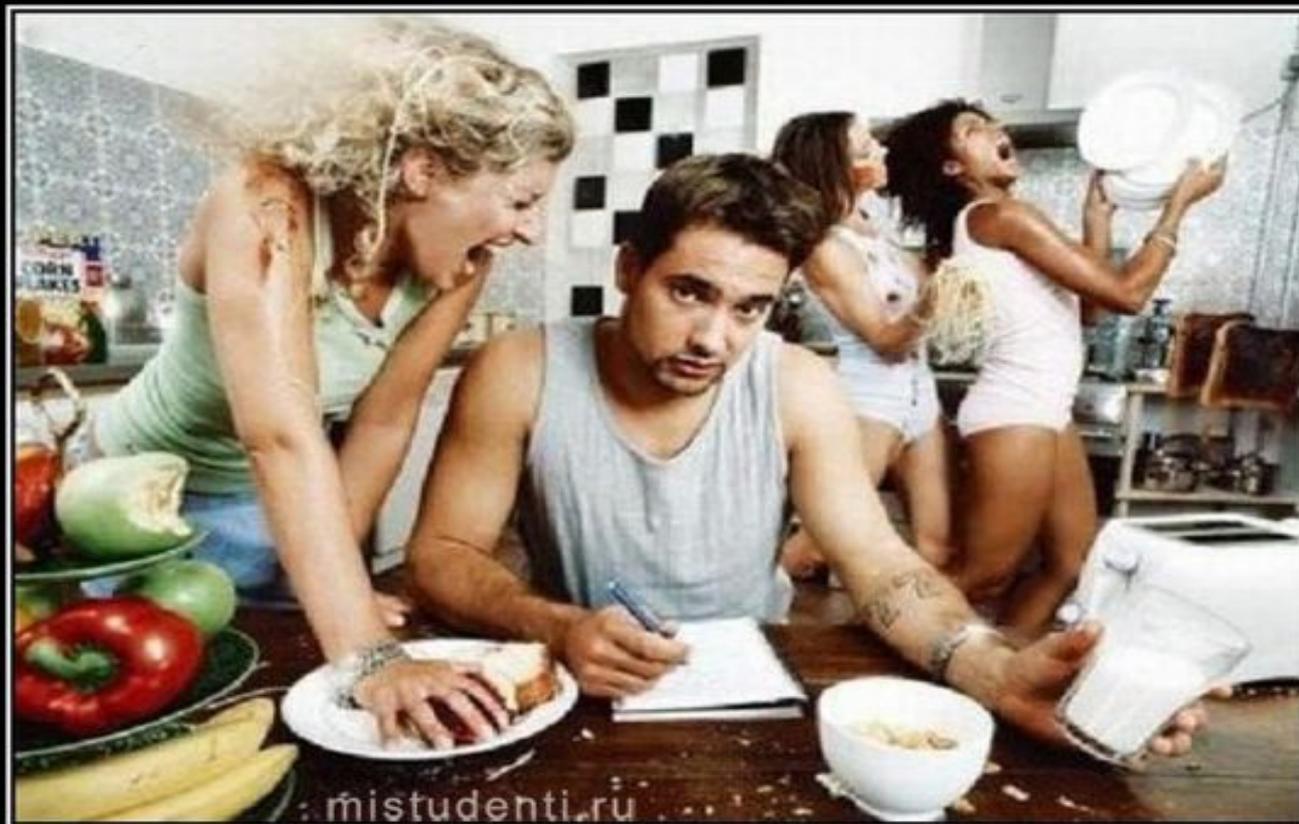


СЕССИЯ !

ВСРЕМЯ КОГДА ЖИВЫЕ ЗАВИДУЮТ МЕРТВЫМ...



2. НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА



ТРИ ПРИЧИНЫ ОТСУТСТВИЯ СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ
забыл, запил, забил



3. НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ



главное до шести успеть

4. НАРУШЕНИЯ СНА



5. КУРЕНИЕ



Вредные вещества, содержащиеся в сигарете

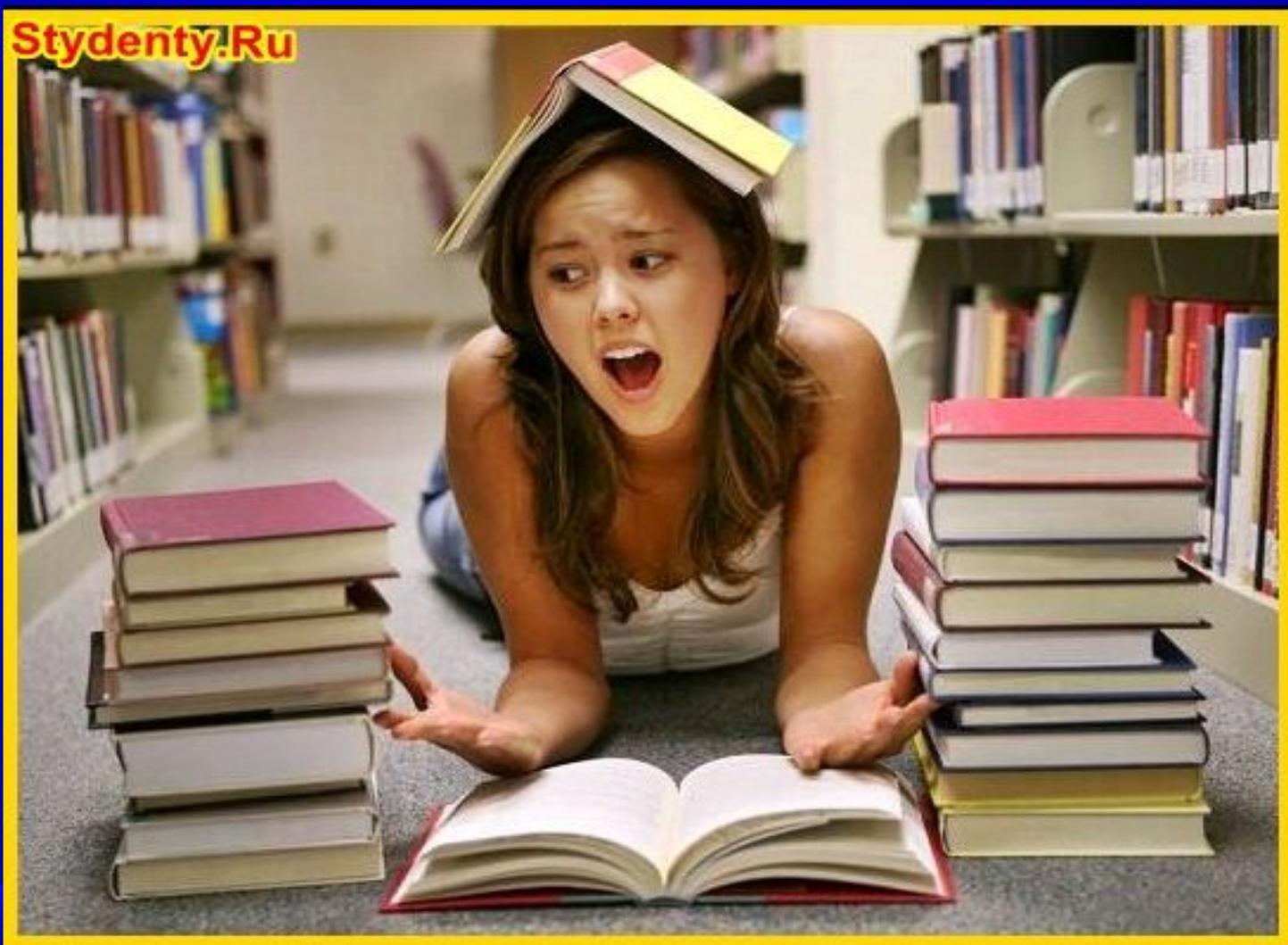


6. ГИПОДИНАМИЯ



7. НЕДОСТАТОК ВРЕМЕНИ

Неумение его правильно распределить!



3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- **Здоровый образ жизни** - одна из сторон социального образа жизни.
- Это **деятельность**, направленная на сохранение и укрепление здоровья людей и одновременно **условие** реализации социального образа жизни человека.



Социальное благополучие

- относительное материальное благополучие;
- социальное обеспечение,
- медицинская помощь
- и т.п.;
- Увеличение резервов:
- возможности регулярно заниматься
ФК и С!!!



Основные составляющие (структура) ЗОЖ:

- трудовая (производственная) деятельность
- бытовая деятельность
- социально-культурная деятельность
- медицинская активность
- режим труда и отдыха;
- организация сна;
- организация двигательной (физической) активности;
- закаливание;
- рациональное питание;
- соблюдение правил гигиены;
- отказ от вредных привычек
- и др.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

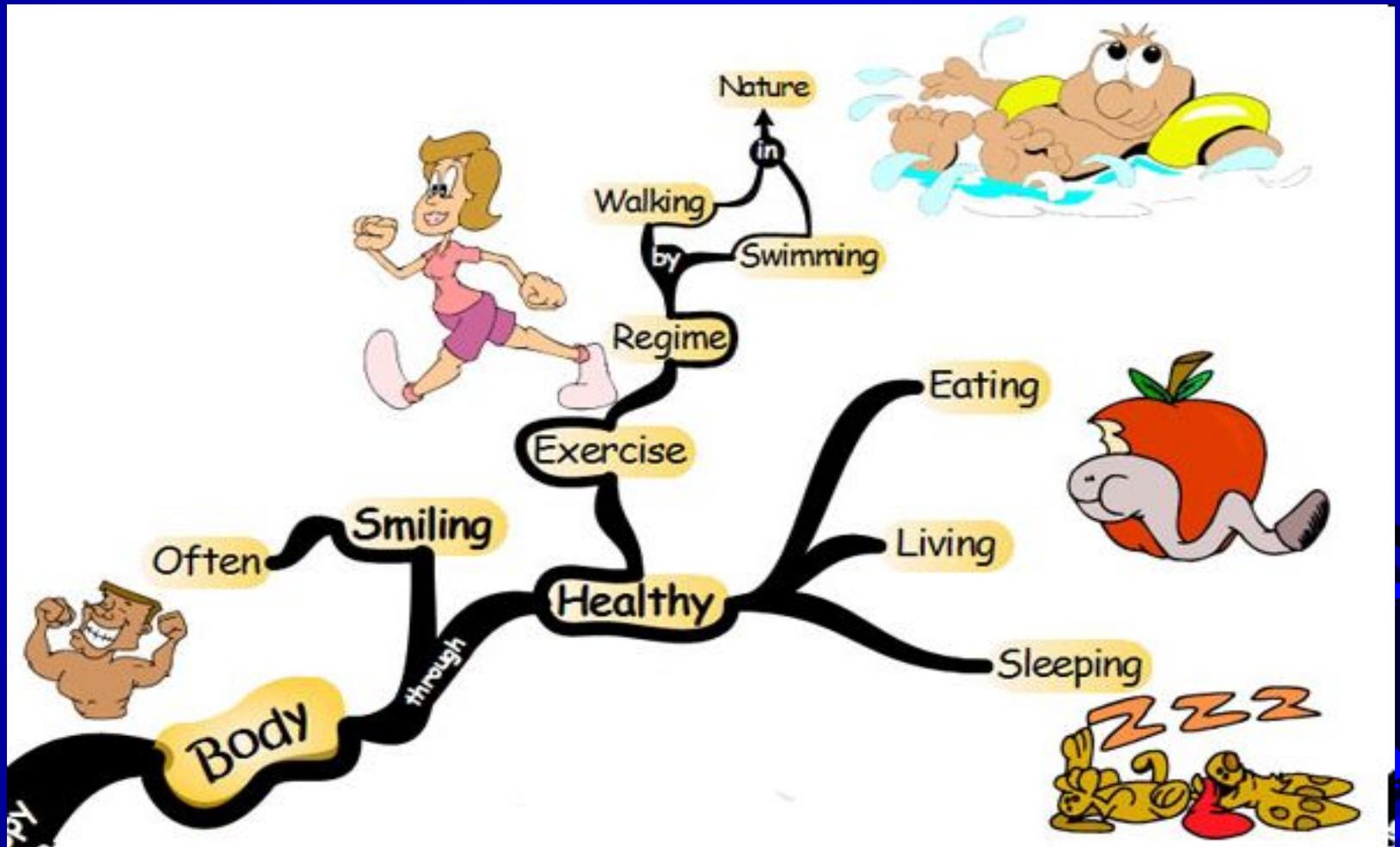
- Уровень жизни характеризуется благосостоянием человека, т.е. количественными размерами и структурой материальных и духовных потребностей
- Под укладом жизни понимают порядок, регламент труда, быта, отдыха в рамках которого происходит жизнедеятельность людей
- Стиль жизни отражает индивидуальные особенности поведения человека



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ЗДОРОВЬЕ



ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



Чтоб сильным и здоровым быть,
в спортивный зал надо ходить!

- Здоровый стиль жизни - образ жизни, приводящий к здоровому долголетию.
- В современном обществе здоровый стиль жизни всегда сопряжён с регулярными занятиями ФК и С

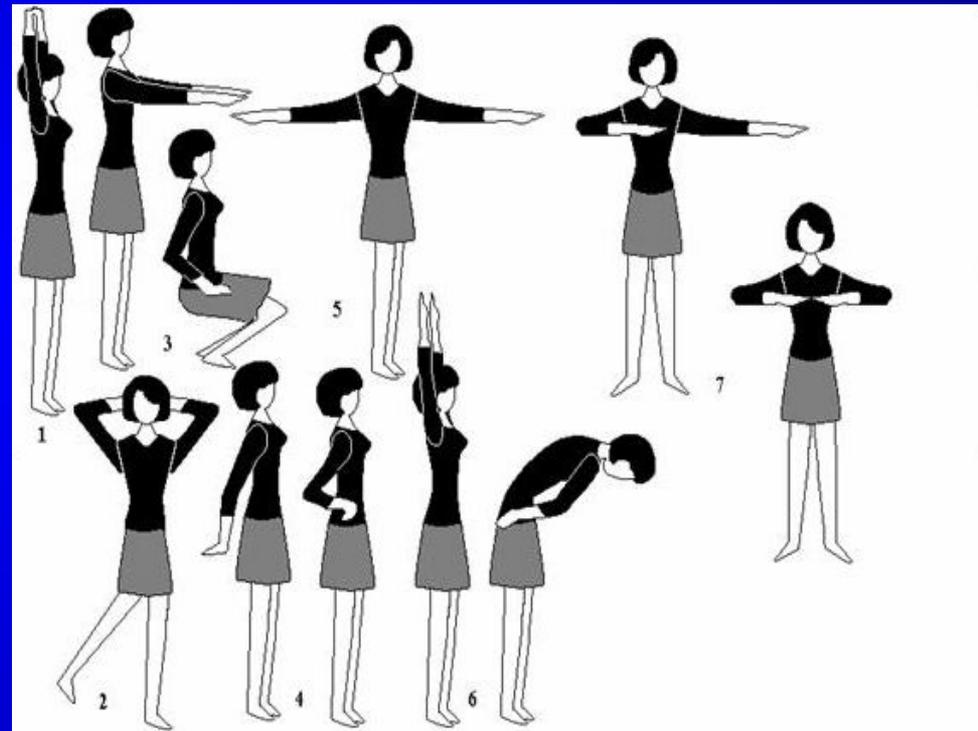
4. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

- Главное в занятиях физической культурой, спортом - систематичность и регулярность. Эти занятия должны стать органической частью повседневной жизни
- Каждый день обязательно должен начинаться с утренней гигиенической гимнастики, на которую следует выделить от 5 до 30 минут в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

- В течение рабочего дня (для лиц физического труда после полутора часов, а для лиц умственного труда через три часа работы обязательно проведение физкультурной паузы из 5-7 упражнений в течение 5-7 минут для предупреждения чрезмерного утомления



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

- После работы (учёбы) выделить время спустя 1,5-2 часа после еды для обязательных занятий физическими упражнениями в течение 45-60 минут

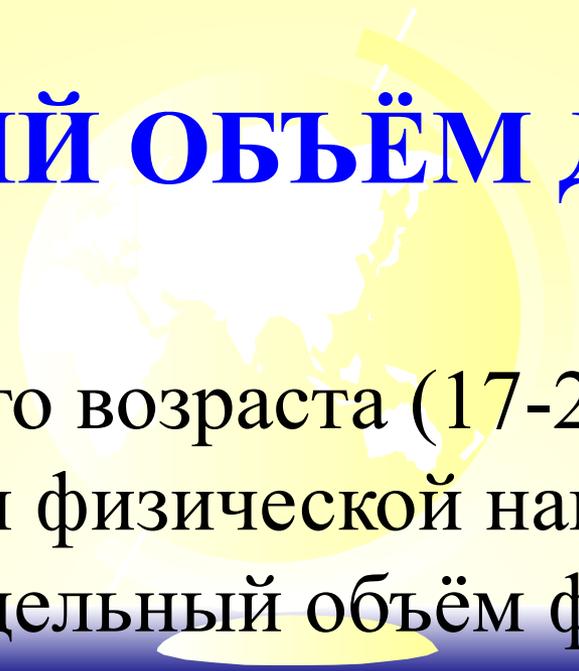


ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

За 1 -1,5 часа до сна провести 30-минутную пешую прогулку на свежем воздухе



НЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЁМ ДВИЖЕНИЙ



Для студенческого возраста (17-23 года) недельный объём физической нагрузки равен **10-12 часам**. Недельный объём физической нагрузки складывается из времени, потраченного на занятия утренней гигиенической гимнастикой, производственной гимнастикой, на занятия физическими упражнениями в учебном расписании, в спортивной секции или фитнес-клубе, на самостоятельные занятия в свободное время.

ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ



Интенсивность нагрузки в среднем должна быть при ЧСС, равной **65-75%** от **максимальной**.

Максимальную ЧСС можно ориентировочно вычислить по формуле: **220 минус возраст**.

Если студенту 20 лет, то максимальная ЧСС равна **200**, а средняя ЧСС во время физических нагрузок - **130-150 ударов в минуту**.

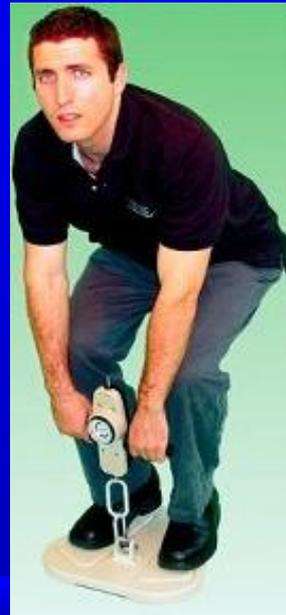
ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

- самочувствие, настроение, жалобы, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься физической культурой и спортом, возможные нарушения режима
- объективные показатели: вес, пульс, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, потоотделение, мышечная сила рук, становая сила, а также спортивные результаты
- описание метеоусловий занятий



5. МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ

Основной метод – это хорошее личное самочувствие!!!



6. РЕЖИМ ДНЯ

- Полноценный сон
- УФЗ
- Закаливание
- Правильный режим питания
- Личная гигиена (в т.ч. одежды и обуви)
- Регулярная двигательная активность



СОН

- Не менее 7-8 часов
- Тишина
- Чистый воздух
- Умеренная температура воздуха (16-18⁰ С)
- Удобная постель



ПИТАНИЕ

- количество приёмов пищи
- интервалы между приёмами пищи
- распределение суточного рациона
- время приёма пищи
- поведение и состояние человека во время еды

Здоровое питание - один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказывать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.



Рациональное питание

Гигиенические требования к пище

- Оптимальное количество.
- Полноценное качество.
- Разнообразие.
- Приятный вкус, запах и внешний вид.
- Доброкачественность и безвредность.



Правила питания

1. Есть в одно и то же время 4 – 5 раз в день.
2. Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.
3. Тщательно пережевывать пищу.
4. Последний прием пищи за 2-3 часа до сна.
5. В дни спортивных тренировок пищу следует принимать не позднее чем за 2-2.5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин. (для худеющих – 1-1,5 часа) после ее окончания.



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Белки

(растительные и животные)

1. строительный материал для клеток и тканей организма;
2. выполнение защитных функций (антитела);
3. источник энергии (1 грамм = 4,1 ккал. энергии);

Жиры

1. Предохраняют организм от потери тепла.
2. Предохраняют внутренние органы от механических повреждений.
3. Предохраняют кожу от высыхания.
Помогают выработке гормонов, усвоению белков, минеральных солей, витаминов (А, Д, Е, К).
4. Являются резервными источниками энергии (1 грамм = 9,3 ккал.)

Углеводы

1. основные поставщики энергии (1грамм = 4,1 ккал. энергии);
участвуют в синтезе аминокислот и др. веществ.

Витамины

Витамины участвуют в процессе усвоения пищевых веществ, повышают сопротивляемость организма человека и увеличивают его трудоспособность.

Витамины делятся на две группы:

- водорастворимые - витамины группы В и С;
- жирорастворимые - витамины группы А, Д, Е, К, F;



Минеральные вещества и вода

- Обеспечение постоянства внутренней среды (гомеостаз);
- Обеспечение обменных процессов в организме;
- *Суточная потребность человека в воде составляет 2,0—2,5 л.*



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Ежедневный гигиенический душ
- Парная баня или сауна - не чаще 1-2 раз в неделю
- Уход за зубами и полостью рта



Выполнение требований ГИГИЕНЫ

- Гигиена тела (здоровая чистая кожа, чистка зубов, профилактика, питание);
- Гигиена одежды (легкая, чистая, впитывающая пот);
- Гигиена обуви (соответствующая виду спорта).



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ДУШ



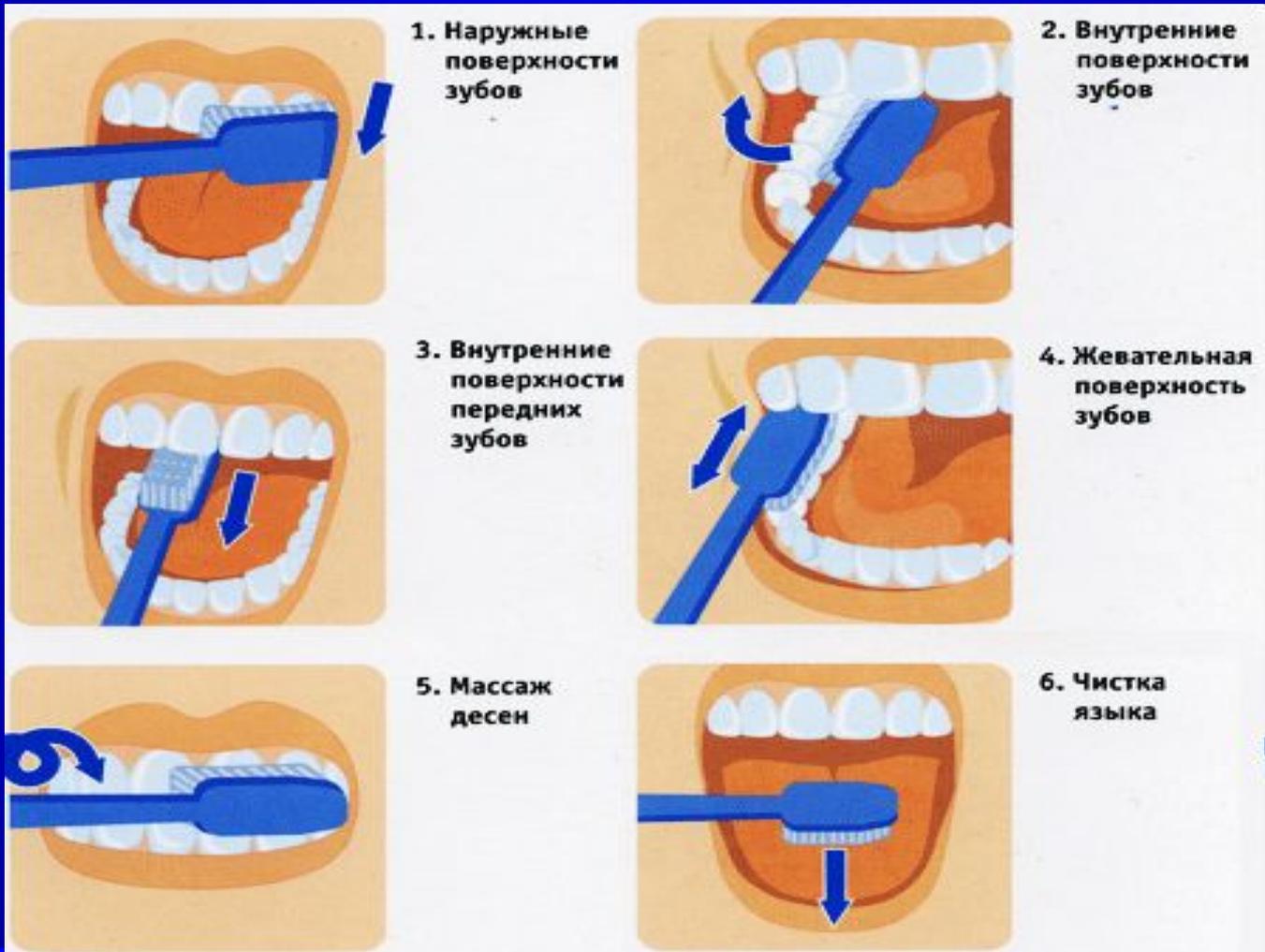
ПАРНАЯ БАНЯ ИЛИ САУНА



ПРОПОЛАСКИВАНИЕ РТА ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ



ЧИСТКА ЗУБОВ



ЗУБНЫЕ НИТИ



ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР СТОМАТОЛОГА



7. Закаливание. Правила и благотворное влияние закаливания

- Повышается сопротивляемость организма к заболеваниям.
- Укрепляется нервная система.
- Активизируется обмен веществ.
- Улучшается состояние и тонус кожи.





Правила закаливания

1. Постепенность (избегать переохлаждения).
2. Систематичность и регулярность.
3. Разнообразие.
4. Индивидуальность.



Виды закаливания

1. Воздухом.
2. Водой (обтирание, обливание, купание – 19 января!!!).
3. Солнцем.



Литература

- **Основная:**
- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] /А.Б. Муллер,
- Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2016. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

