The background features several large, overlapping, semi-transparent swirls in shades of light green, light blue, and light purple. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, starburst-like shapes, some pointing towards the center and others pointing outwards, creating a dynamic and energetic feel.

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

Содержание:

1. Основные понятия, проблемы. Виды здоровья.
2. Критерии эффективности здорового образа жизни.
3. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

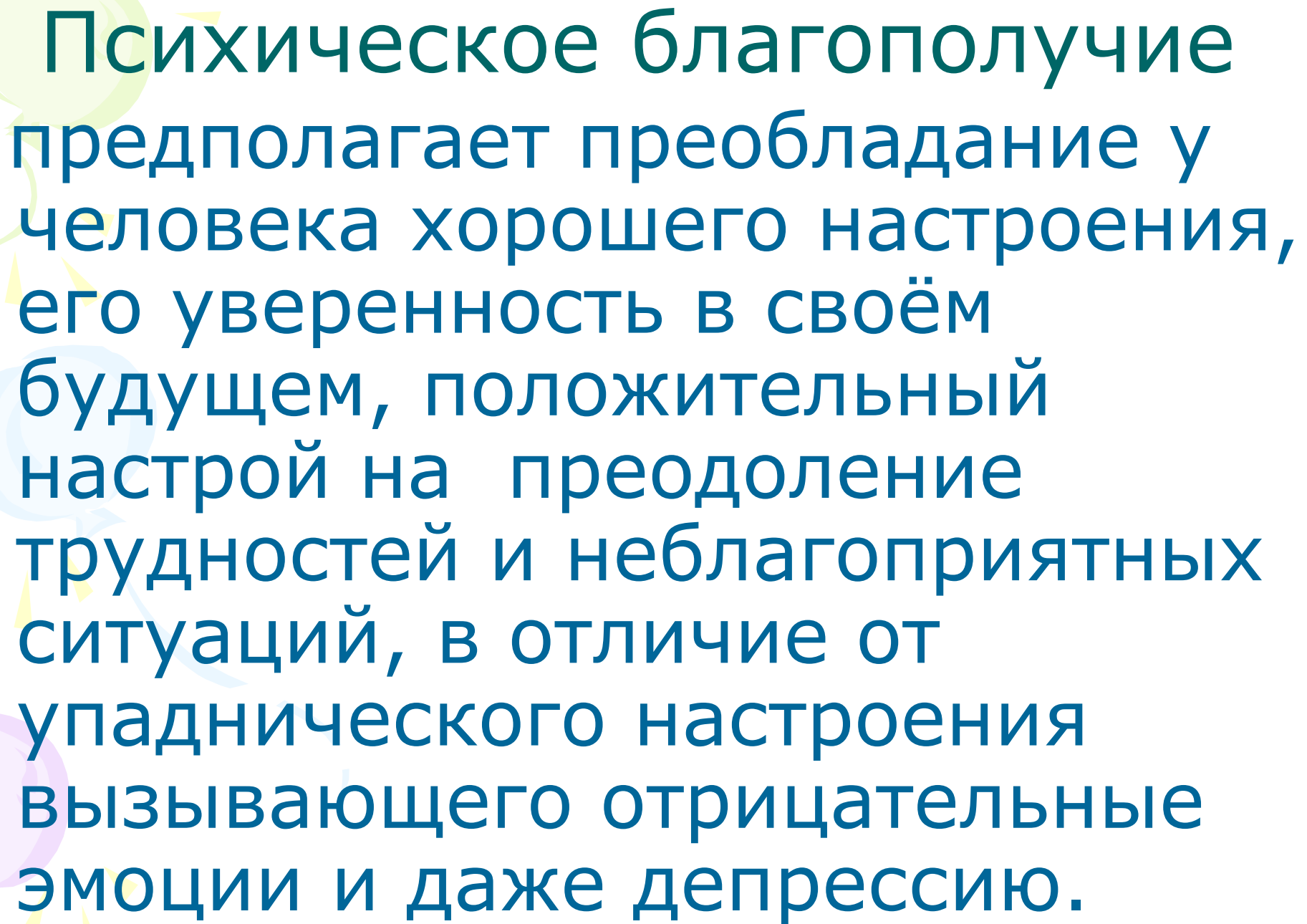
Здоровье

это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления, это состояние физического, психического и социального благополучия.

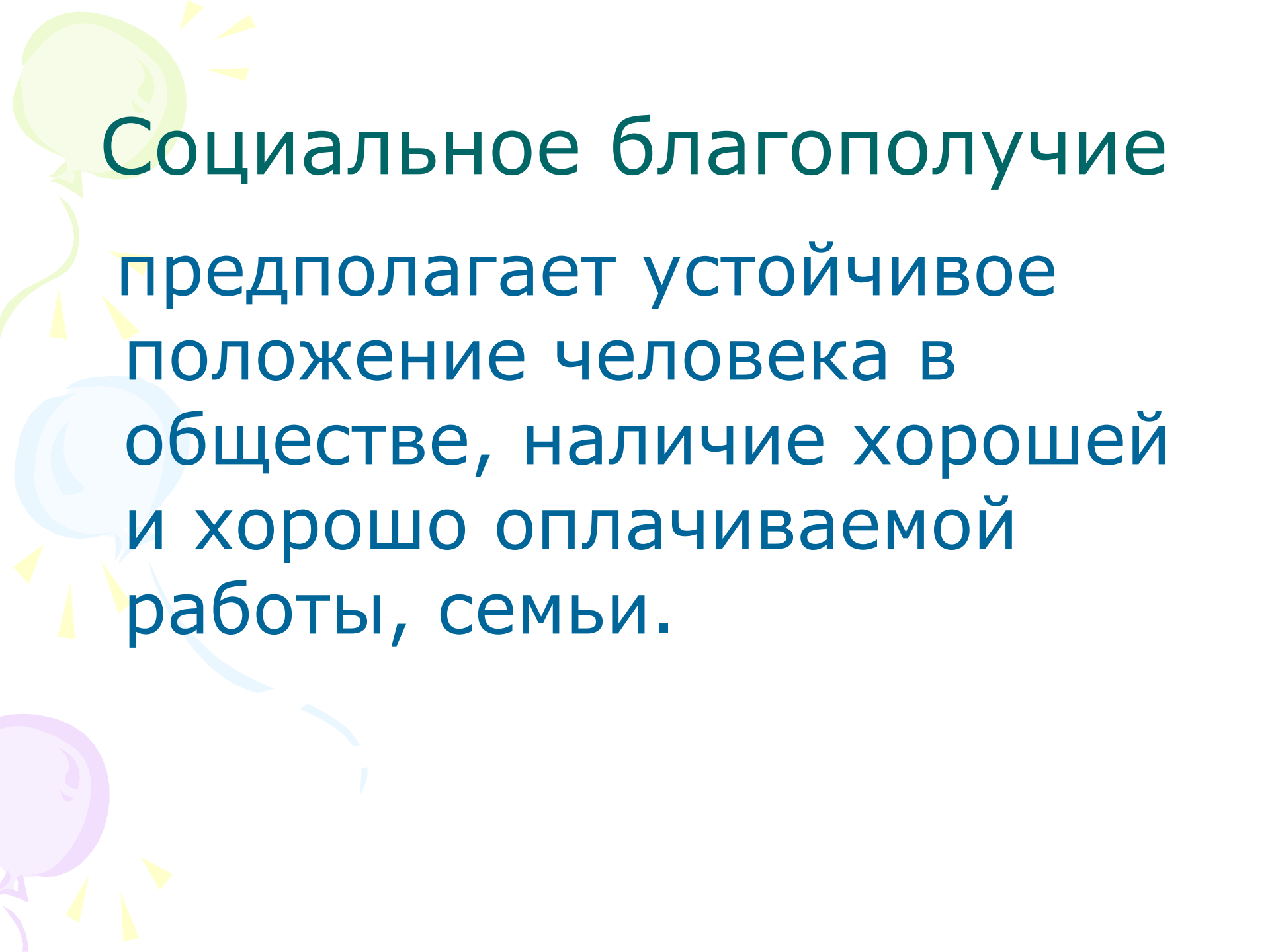


Физическое благополучие

это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, т.е. обладают резервом.



Психическое благополучие предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенность в своём будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций, в отличие от упаднического настроения вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.



Социальное благополучие
предполагает устойчивое
положение человека в
обществе, наличие хорошей
и хорошо оплачиваемой
работы, семьи.

«Здоровый образ жизни»

любимое сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному восполнению личностных социально-профессиональных функций.



Виды здоровья

Соматическое-
текущее состояние органов
и систем органов
человеческого организма.



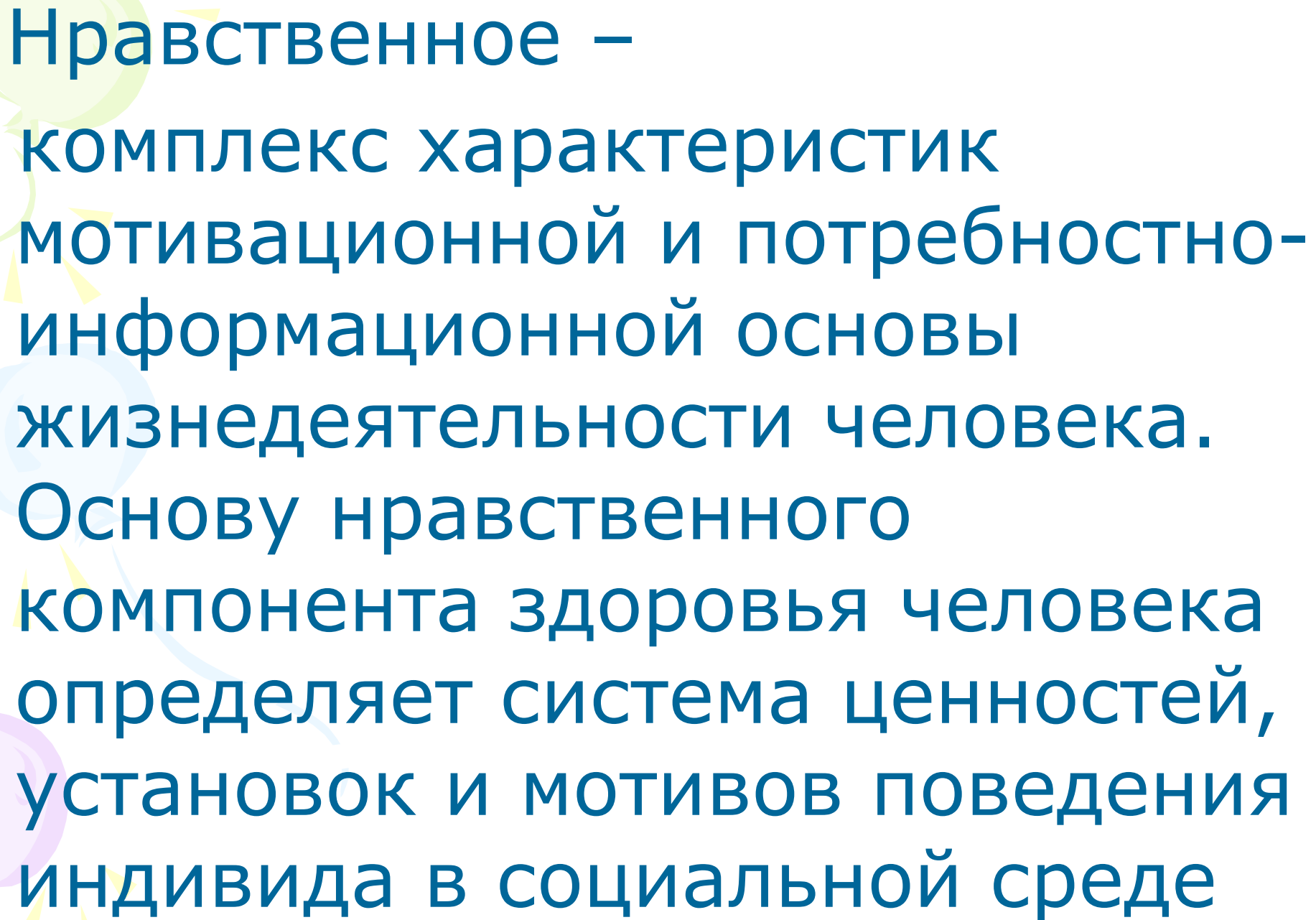
Физическое –

уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.

Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психическое –
состояние психической
сферы человека. Основу
психического здоровья
составляет состояние общего
душевного комфорта,
обеспечивающее
адекватную регуляцию
поведения.

Сексуальное –
комплекс соматических,
эмоциональных,
интеллектуальных и
социальных аспектов
сексуального существования
человека, позитивно
обогащающих личность,
повышающих
коммуникабельность человека
и его способность к любви.

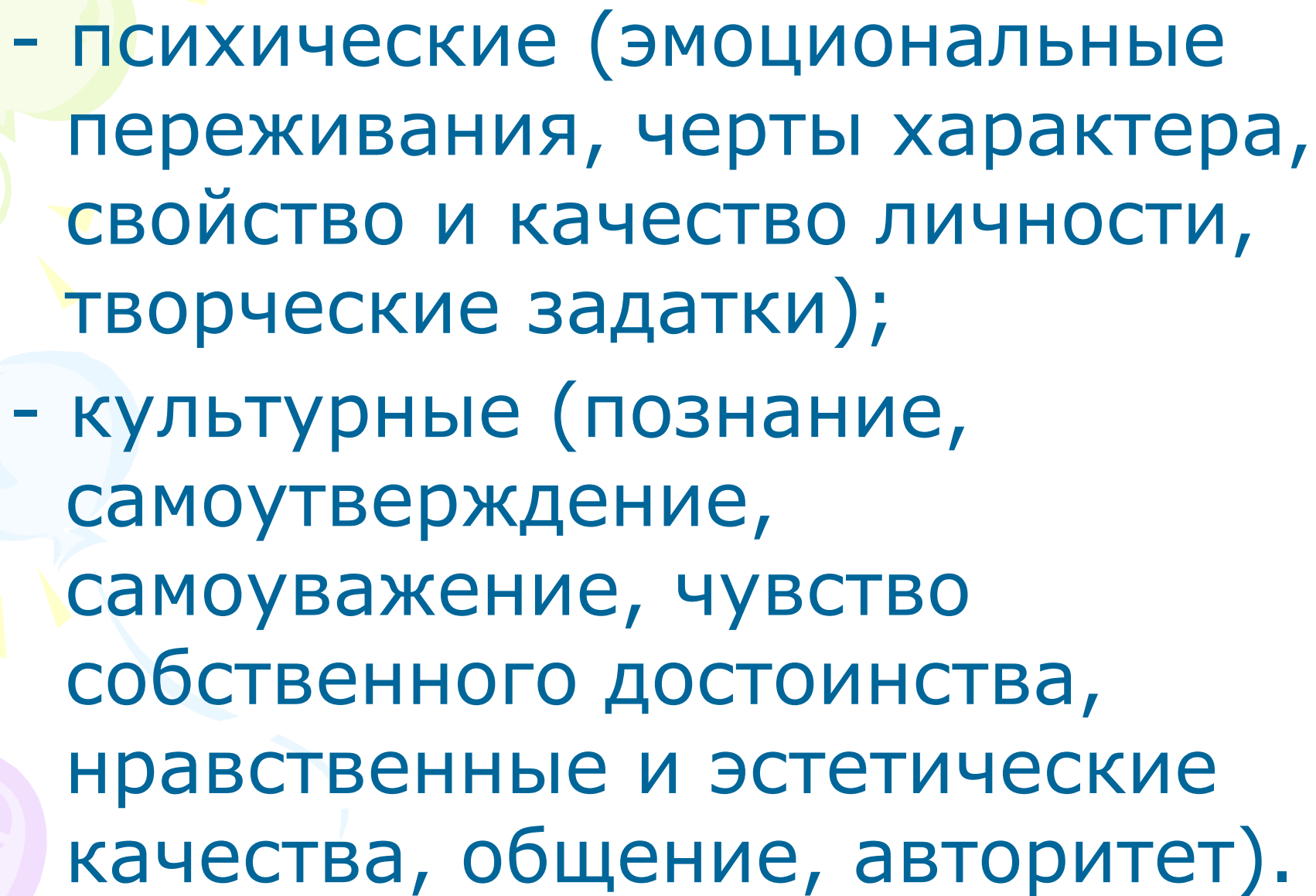



Нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде



Ценности в сфере физической культуры

- материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки);
- физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физическая подготовленность);
- социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувство долга, чести, совести, рекорды, победы, традиции);

- 
- психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойство и качество личности, творческие задатки);
 - культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, нравственные и эстетические качества, общение, авторитет).

The background features three balloons: a green one at the top left, a light blue one in the middle left, and a purple one at the bottom left. Each balloon has a string and is surrounded by several small yellow triangular streamers.

Ценностные ориентации студентов в физкультурно- спортивной деятельности:

Рациональное питание

- В решении проблемы питания выделяют три направления:
 - расширение ассортимента пригодных продуктов питания;
 - сохранение природного комплекса биологически активных веществ, традиционных массовых пищевых продуктов;
 - разработку и широкое использование природных комплексов биологически активных веществ в качестве пищевых добавок.



Трудовая активность

Н.Е. Введенский определил шесть условий высокой продуктивности умственного труда

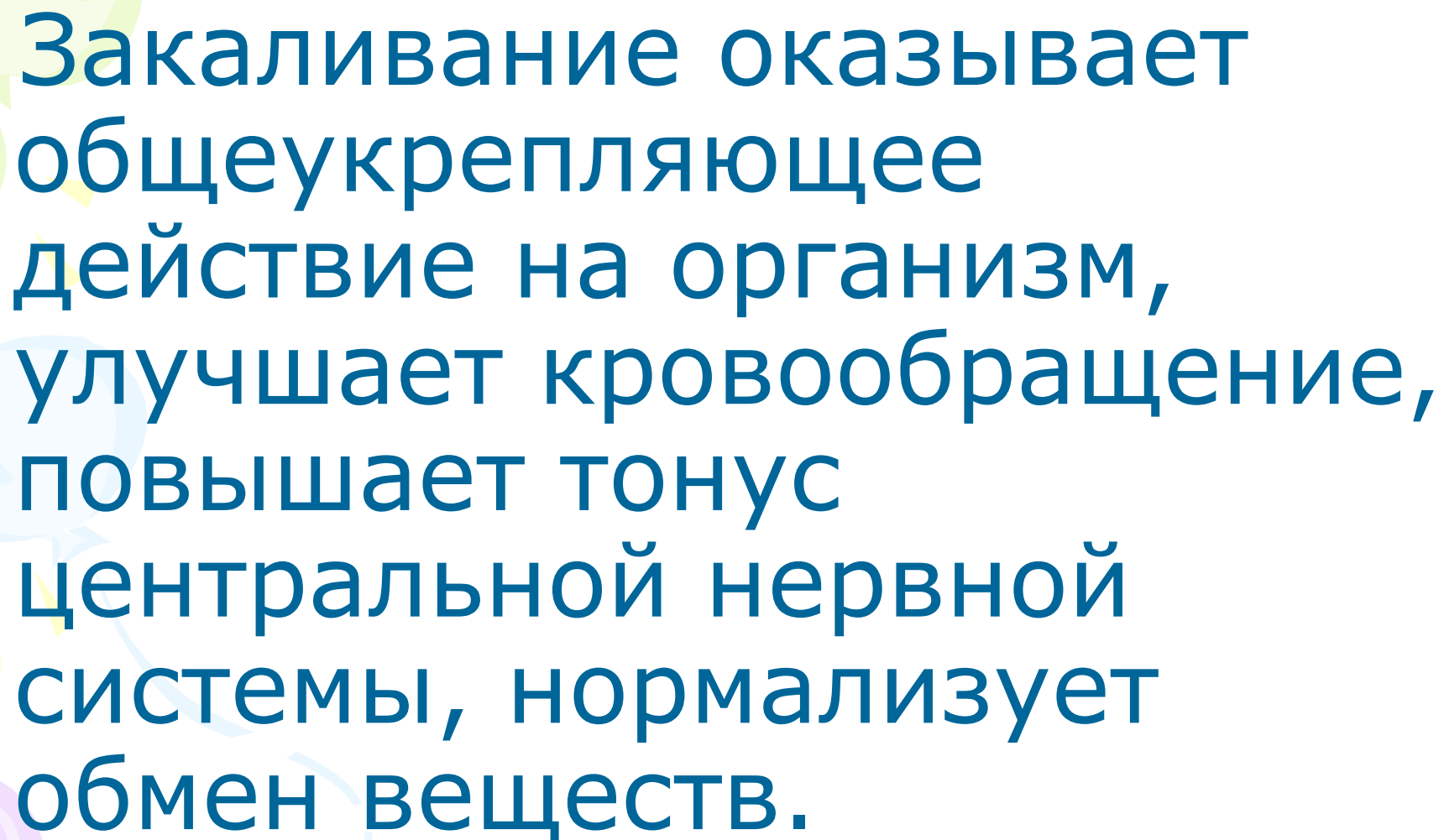
- 1. Во всякий труд надо входить постепенно.
- 2. Для высокой умственной работоспособности необходима мерность и
- ритм работы.

- 3. Условием высокой работоспособности является привычная последовательность и системность работы.
- 4. Правильное чередование труда и отдыха, как и смена одних форм труда другими.
- 5. Благоприятное отношение общества к труду.
- 6. Продуктивный труд и высокая работоспособность требует систематического упражнения, навыка; нужны уму и характера.



Закаливание

в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и прежде всего, терморегуляционного механизма, способствующего устойчивости организма к воздействию различных метеорологических факторов.



Закаливание оказывает
общеукрепляющее
действие на организм,
улучшает кровообращение,
повышает тонус
центральной нервной
системы, нормализует
обмен веществ.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Алкоголь оказывает разрушающее воздействие на все системы организма, вплоть до полной деградации личности. После приёма алкоголя работоспособность умственная и физическая снижена в течение двух суток.



Наркомания.

Пристрастие к наркотикам ведёт к разрушению личности, причём нарушаются все её составляющие. Сначала нарушаются социальные связи, затем происходит индивидуальная деградация, снижение интеллекта, полное физическое разрушение.



Курение

Человек выкуривает в день от 1 до 9 сигарет: он сокращает продолжительность жизни на 4,6 года;

потребление от 10 до 19 сигарет на 5,5 лет;

от 20 до 39 сигарет на 6,2 года.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни

- Для выявления наиболее значимых ценностных ориентаций студентов, предлагается комплекс, состоящий из 15-ти жизненно важных ценностей:
 1. Здоровье.
 2. Уверенность в себе
 3. Общая обстановка в стране
 4. Жизненная мудрость
 5. Свобода



6. Самостоятельность

7. Счастливая семейная жизнь

8. Красота природы и искусства

9. Любовь

10. Наличие хороших и верных друзей


11. Интересная работа

12. Материально обеспеченная жизнь

13. Творчество

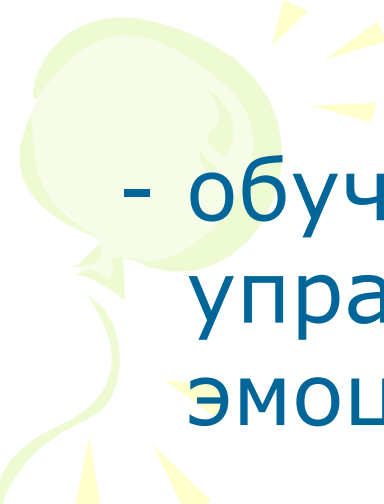
14. Удовольствие

15. Активная деятельность жизнь

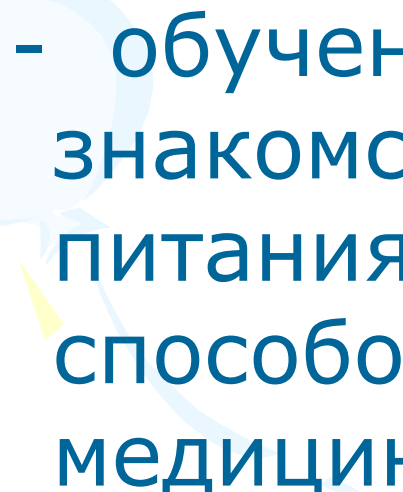


Главными направлениями совершенствования своего «я», имеющими непосредственное отношение к здоровью, являются следующие:

- разумное использование средств физической культуры и спорта для физического совершенствования и укрепления здоровья;



- обучение умениям и навыкам управления своим телом, организмом, эмоциями и чувствами;



- обучение приемам и освоение основ знакомства и рационального питания; - обучение конкретным способом оказания доврачебной медицинской помощи себе и пострадавшему.

