Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровый образ жизни студентов.

##### Содержание

[Введение 3](#_Toc27239862)

[Влияние оздоровительной физической культуры на организм 4](#_Toc27239863)

[Общая система воспитания и физической подготовки 9](#_Toc27239864)

[1. Принцип сознательности и активности 9](#_Toc27239865)

[2. Принцип наглядности 10](#_Toc27239866)

[3. Принцип доступности и индивидуализации 10](#_Toc27239867)

[4. Принцип систематичности 11](#_Toc27239868)

[5. Принцип постепенного повышения требований (динамичности) 11](#_Toc27239869)

[Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 13](#_Toc27239870)

[О режиме дня 19](#_Toc27239871)

[Заключение 23](#_Toc27239872)

[Список используемой литературы 24](#_Toc27239873)

## Введение

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком уровне, с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений позднее, в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физкультурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма и сохранения здоровья – занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки становятся катализатором жизненной активности, путем прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия. Технический процесс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

## Влияние оздоровительной физической культуры на организм

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 2880-3840 ккал (в зависимости от возраста, пола и массы тела). Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 1200-1900 ккал; остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. В экономически развитых странах, за последние 100 лет, удельный вес мышечной работы сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма при этом составил около 500-750 ккал в сутки. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки (2000-3000 ккал в неделю).

В настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии (гипокинетическая болезнь представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой). В основе этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40% массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем», – писал академик В.В. Парин (1969).Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для полдержания оптимального тонуса центральной нервной системы**,** облегчают движение венозной крови пососудам к сердцу, создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата.

Энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная деятельность, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Важное значение имеет повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии.

В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту – угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки – урежение частоты сердечных сокращений в покое, как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой его потребности в кислороде. Увеличение продолжительности фазы расслабления (диастолы) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом.

При выполнении стандартной нагрузки на велоэргометре, у тренированных мужчин объем коронарного кровотока почти в 2 раза меньше, чем у нетренированных, соответственно в 2 раза меньше и потребность в кислороде. Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность сердца в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при максимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Это обстоятельство является физиологическим обоснованием необходимости адекватной физической тренировки.

Оценка функциональных резервов системы кровообращения при предельных физических нагрузках у лиц с различным уровнем физического состояния (УФС) показывает: люди со средним УФС (и ниже среднего) обладают минимальными функциональными возможностями, граничащими с патологией, их физическая работоспособность ниже 75%. Напротив, хорошо тренированные физкультурники с высоким УФС по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или же превышает их.

С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности), наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска – содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на стареющий организм. Физкультура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений (хотя ЧСС в покое изменяется незначительно). С возрастом, также происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление, в результате систолическое давление повышается. Все эти изменения в системе кровообращения и снижение производительности сердца влекут за собой уменьшение максимальных возможностей организма, снижение уровня физической работоспособности и выносливости. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физкультурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением массы тела, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза).

Не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме. Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физкультурой на организм человека.

## Общая система воспитания и физической подготовки

Занятия лишь тогда ведут кратчайшим путем к цели, когда основываются на верных принципах. Основной принцип, определяющий направленность и организацию физического воспитания в нашем обществе – это принцип всестороннего гармоничного развития личности. Есть, вместе с тем, ряд других принципов, являющихся обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Поскольку физическое воспитание есть вид педагогического процесса, то на него распространяются общие принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, постепенное повышение требований. Однако в сфере физического воспитания последние принципы имеют свои особенности:

### Принцип сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание сущности заданий и активно заинтересованное их выполнение способствует улучшению результатов, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний и навыков в жизни. Эти давно подмеченные закономерности и лежат, прежде всего, в основе принципа сознательности и активности.

Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны. Нередко, с педагогической точки зрения, эти мотивы случайны или малосущественны. Специалист призван заинтересовать студентов, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести воспитанников к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду.

### Принцип наглядности

Наглядность – необходимая предпосылка освоения любого дела. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие принципов обучения и воспитания. Широкое использование наглядных способов для повышения интереса к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует скорейшему приобретению знаний и навыков.

### Принцип доступности и индивидуализации

В основе этого принципа лежит учет особенностей занимающихся и посильность предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же — необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями каждого человека, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовки, а также индивидуальные различия способностей.

Столь же важное условие — постепенность в переходе от одних заданий – более легких, к другим – более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений – общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, а специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности.

Учитывать индивидуальные особенности не значит идти на поводу у них, поскольку индивидуальные характеристики поддаются направленному изменению.

### Принцип систематичности

Суть этого принципа – регулярность занятий и чередование нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий.

Физическое воспитание мыслится в целом как непрерывный процесс, охватывающий все основные периоды жизни. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

### Принцип постепенного повышения требований (динамичности)

Этот принцип выражает необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок. Физическое воспитание находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом – повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия – в том числе если нагрузки не переступают грань, за которой начинается переутомление, то чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки.

Внимательно анализируя сказанное о принципах физического воспитания, нетрудно заметить, что содержание их тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Это и не удивительно. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов.

Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Каждое отдельное, относительно завершенное занятие является звеном общего процесса физического воспитания. В целом занятия разнообразны – прогулки, утренняя зарядка, спортивные состязания, купания, туристические походы, уроки физкультуры и т. д. Однако все они строятся на основе некоторых общих закономерностей. Знание этих закономерностей позволяет педагогу в каждом конкретном случае разумно и с наибольшей эффективностью решать образовательные и задачи.

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий, поскольку учеба занимает относительно небольшое по времени место в жизни человека. Неурочные занятия предполагают повышенную самодисциплину, инициативу и самостоятельность. Конкретные задачи и содержание неурочных занятий зависят в значительной мере от склонностей и увлечений занимающихся.

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

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией и перееданием уже к 20-30ти годам доводит себя до катастрофического состояния, и лишь тогда вспоминает о своем здоровье, когда без помощи медицины уже не обойтись.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человечество от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (B03) "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

1. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) развивается правильно.
2. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
3. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и, тем самым, способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили российские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению, нарушению питания тканей кислородом.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголь действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается комплекс болезненного пристрастия к нему:

* потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
* нарушение деятельности центральной и периферической нервной систем, нарушение функций внутренних органов.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно учиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма, сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 ккал в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: прием пищи только при ощущениях голода.

* Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.
* Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их полное их усвоение.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Загрязнение поверхности суши, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% – от условий, нас окружающих.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья, профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физкультура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать постоянный распорядок дня: вставать в одно и тоже время, регулярно заниматься гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическим, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

### О режиме дня

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последо­вательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности. Создание динамического стереотипа – длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.

Великий Пушкин с гордостью заявлял:

*«Владею днем моим; с порядком дружен ум;*

*Учусь поддерживать вниманье долгих дум».*

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы – счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях.

Большинство функций организма повышает уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16-20 часам, и понижаясь ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2-4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы.

Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 час. Следовательно, в такое время нежелательно подвергать свой организм большим физическим нагрузкам. Капилляры больше всего расширены в 18 часов (в это время у человека высокая физическая работоспособность), а сужены – в 2 часа ночи.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая – в 17-18 часов. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильнее построить свой режим дня.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру, вследствие чего появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать. «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать, зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении режима учебы, работы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма.

Первостепенное значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.

Помимо разумного распорядка дня выделим следующие составные части рационального образа жизни студента, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.

Немалое влияние на продуктивность умственного труда оказывают физические факторы внешней среды. Установлено что длительное пребывание студентов в помещении с повышенной температурой (оптимальная температура составляет 18-22°), приводит к значительному напряжению физиологических функций организма. Это отрицательно сказывается на качестве выполняемой работы, а также на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Клетки головного мозга, как уже отмечалось, отличаются особенно интенсивным энергетическим обменом. Поэтому для успешной умственной работы необходимо находиться в помещении с нормальным содержанием кислорода.

Немало споров возникает и вокруг вопроса об использовании музыки в процессе умственного труда. Утверждается, что во время умственной работы прослушивание даже негромкой музыки нецелесообразно, поскольку воздействие музыки способствует истощению нервных центров и увеличивает расход «психической энергии». По мнению же советских ученых, негромкая, мелодичная музыка несколько повышает продуктивность умственной работы.

Мы уже упоминали о довольно частых случаях заболеваний системы пищеварения у студентов. Основной причиной этого считается нерегулярное и нерациональное питание. Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, что умеренное питание повышает умственные способности, ум тупеет от пресыщения.

Вся наша жизнь проходит в двух состояниях – бодрствовании и сне. Именно полноценный сон в значительной мере обеспечивает нормальное самочувствие человека в период бодрствования. Современная наука помогла установить природу столь благотворного воздействия сна. Оказалось, что в процессе сна восстанавливаются энергетические запасы, израсходованные во время работы, нервная ткань освобождается от накопившихся в ней продуктов распада. Недостаток сна вредно отражается на здоровье. В исследованиях с людьми, добровольно согласившимися на некоторое время лишить себя сна, зафиксировано, что уже после 5-х - 6-х суток наступают психические расстройства в виде галлюцинаций, резко повышается раздражительность. Даже частичное недосыпание понижает активность мозга; отрицательно сказывается на внимании, памяти, качестве мышления, ухудшает самочувствие, умственную работоспособность.

## Заключение

На сегодняшний день практически каждый человек имеет массу дел и обязанностей. Порой ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горой мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине, ест с книгой.

Так давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

## Список используемой литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.
2. Л.А. Лещинский. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 1995.
3. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997.
4. В.И. Воробьев. Слагаемые здоровья.
5. И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. Школа здоровья.