**Основа здорового образа жизни студента.**

Реферат выполнил студент 101ф группы Рудик А. А.

ДВГМУ

Хабаровск 2007

**Введение**

Материалы межведомственной комиссии по охране здоровья населения Совета безопасности РФ свидетельствуют, что во всех возрастных группах отмечается снижение уровня здоровья, рост частоты и тяжести болезней, возникновение и распространение неизвестных ранее заболеваний и патологических состояний.

Анализ здоровья, в том числе студенческой молодежи, убеждает в том, что существовавшая система его формирования существенно подорвана. Современное общество характеризуется коренным изменением условий жизни, труда и быта населения.

Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается дальнейшей интенсификацией труда студентов, возрастанием разнообразного информационного потока, широким введением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, сильным социально-экономическим прессингом на все стороны студенческой жизни и труда. Непрерывный рост научной и социально-политической информации, ограниченное время на ее переработку, несовершенные режим и методы обучения, ориентированные на заучивание огромного по объему материала, перегружают мозг учащихся, порождают дисгармонию в развитии личности. В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов, попадая после выпускных экзаменов в школе и вступительных в вузе, в новые специфические социальные отношения и условия деятельности.

Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии увеличивается до 15-16 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряжению к четвертой категории (очень напряженный труд)

Процесс обучения требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания, часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), что доказано исследованиями ученых. Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному функциональному старению и увеличению заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения.

На снижение физического развития студентов обращали внимание многие авторы. Так, О.К.Александровская и Г.В.Волков отмечают ухудшение таких показателей, как экскурсия грудной клетки, кистевая и становая динамометрия, жизненная емкость легких. К.Л.Гейхман с соавторами выявил до 38% учащихся с пониженным физическим развитием при поступлении в ВУЗ.

Профессор К. Чоговадзе с соавторами отмечает, что к концу обучения в вузе наблюдается тенденция к росту хронических заболеваний, особенно болезней системы кровообращения, которые увеличиваются по данным Л.А.Травинской с 8,6% на первом курсе до 11,7% на пятом шестом курсах у мужчин и до 16,4 у женщин

Исследования оказывают, что это происходит потому, что у студентов перестройка к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения.

В течении дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, которые способствую формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего нервной и сердечно-сосудистой систем.

И.П.Данченко с соавторами выявил у студентов к концу дня повышенную утомляемость в связи с напряженными учебными нагрузками при недостаточном сне и неполноценном питании. Т.Ш.Миннибаев определил, что неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению позных мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма.

По данным эпидемиологического исследования, проводимого в рамках программы «Здоровье студентов», было выявлено, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска ишемической болезни сердца среди студентов в различных регионах страны. Для восполнения «мышечного голода» имеется громадный арсенал средств физической культуры: физические упражнения, различные виды спорта, оздоровительные занятия.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов. В этой связи огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами на кафедрах физического воспитания ВУЗов, которые должны выпускать квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Отечества.

Именно такой предмет как физическое воспитание должен формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы. Благотворное влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность отмечали многие исследователи.

Повседневная жизнь предъявляет к организму студентов очень большие требования. Для того, чтобы система регуляции функций адекватно отвечала на все предъявляемые жизненными условиями требования, необходимо расширять диапазон компенсаторных возможностей организма. Для этого дозированными физическими нагрузками разнонаправленного характера следует добиться совершенствования всех физических качеств и затем в течении всей жизни поддерживать их на должном уровне, чтобы не иссякал запас прочности организма.

Накапливать резервы следует до 25 лет, а затем их можно поддерживать, и чем больше удается накопить, тем дольше, естественно, при разумном использовании, можно будет их расходовать.

Разработке частных методик использования средств физической культуры в качестве оздоровления студентов в последнее время стали уделять значительно большее внимание. В настоящее время накоплен опыт и определенный объем знаний по данному вопросу. Эффективность использования средств физической культуры для оздоровления учащейся молодежи была доказана многими учеными.

Средства физической культуры, правильно используемые, способствуют нормализации энергетики организма и его психоэмоционального и физического состояния за счет укрепления мышечной системы, а также костно-связочного аппарата и повышения функциональных возможностей всех систем организма. Это значит, что необходимо подбирать такой двигательный режим и такую физическую нагрузку, чтобы они были адекватны физиологическим и психоэмоциональным параметрам и уровню здоровья каждого студента. Мало сказать: «Занимайтесь физкультурой». Необходим дифференцированный подход к каждому студенту, следует индивидуально для каждого организма определять оптимальные возможности в соответствии с ними рекомендовать двигательную активность.

**Сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование.**

Проблема охраны здоровья на современном этапе развития человечества – сфера деятельности не только и не столько медицинских учреждений, но в большей степени учреждений социальных, связанных с экономической, научно-технической, экологической. Культурной и другими сторонами жизни общества в целом, а также с личным образом жизни отдельных людей. Следовательно, здоровье и долголетие человека зависят как от объективных, так и субъективных факторов.

Объективные факторы, обеспечивающие здоровье и долголетие человека, включают в себя систему материального обеспечения населения, здравоохранения, социального страхования и т.п. Объективными эти факторы называются потому, что в полной мере не зависят от воли отдельных людей а представляют собой те или иные социально-экономические условия, в которых человек живет.

Благодаря улучшению социально-экономических условий жизни, наступившему за годы последнего столетия, средняя продолжительность жизни возросла почти вдвое. То есть человек как бы помолодел. Однако за средними цифрами встречаются и частые судьбы людей, которые в это же самое время не дожили до 40-50 лет, погибнув от «молодых болезней века» – инфаркт миокарда, гипертонии, атеросклероза, коронарной болезни и других сердечно сосудистых заболеваний. Последнее обстоятельство объясняется тем, что определенная часть современников не использует в полной мере те объективные предпосылки здоровья и долголетия, которые созданы в этих целях современным обществом. Следовательно, в данной ситуации, наряду с указанными выше, приобретают особенно важное значение и другие, обеспечивающие здоровье и долголетие, факторы, в частности субъективные. Эти факторы, как известно, напрямую зависят от воли, желания, знаний и умений самого человека разумно сочетать в своей жизни труд, отдых, регулярно проводить закаливание и гигиенические мероприятия, оптимально и полноценно питаться, не приобретать вредных привычек, а иметь только положительные (утренняя гимнастика, производственная гимнастика, физические упражнения после работы, прогулки перед сном и в выходной день, закаливание)

Таким образом, главный секрет здоровья и долголетия современников – это правильный или, как сейчас это принято говорить, здоровый образ жизни.

Сегодня, как никогда раньше, образ жизни все больше и больше становится мерилом его здоровья и долголетия. А одна из важнейших задач заключается в том, что научить трудящихся умению разумно использовать и сочетать объективные и субъективные факторы, обеспечивающие здоровье и долголетие в современной жизни. При этом очень важно донести до широких слоев населения сведения о том, что за последние сто лет условия жизни на Земле серьезно изменились. Так например, по данным академика А.И.Берга, 100 лет назад 96% работы всего человечества выполнялось за счет мышечных усилий и лишь 4% этой работы осуществлялось машинами. В настоящее же время все изменилось наоборот – 97% всей физической работы выполняется машинами и только 3% усилий приходится на мышечную деятельность человека. Характерно, что указанная тенденция понижения физической активности у землян сохраняется, негативные последствия ее даже не поддаются точному учету. Между тем, еще в античные времена древнегреческий философ Аристотель говорил: «Ничто так не разрушает человека, как продолжительное мышечное бездействие».

Резкое сокращение движений, снижение мышечной работы – одна из серьезных причин появления и угрожающе быстрого распространения сердечно-сосудистых, нервных заболеваний, а также болезней связанных с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции и других органов и систем. Все это приводит к быстрому одряхлению организма, преждевременной старости и смерти (в последние годы даже среди молодых людей, не доживших до 30 лет).

Гипокинезия - это очень серьезная опасность для людей. Но отнюдь не неизбежная. Профессор М.М. Саркизов писал: « Я убежден, что многие болезни, особенно различного рода нарушения обмена веществ, развиваются из-за того, что люди в век техники и транспорта почти перестали ходить. А ведь в народе говорят: «Пешком ходить - долго жить».

Казалось бы, как просто: ходи себе, бегай, занимайся физкультурой, спортом, туризмом, умеренно питайся… и достигнешь желаемой цели. Тем не менее, к сожалению, много еще людей такой образ жизни представляют себе лишь теоретически и, ссылаясь на тысячи причин, отлынивают от него. Не лучше ли раз и навсегда заставить вести здоровый образ жизни и, как бы это не было трудно на первых порах, преодолеть собственную пассивность и лень. «Иначе, - утверждает академик Н. Амосов, через два десятка лет половина людей будет болеть, а вторая будет ухаживать за больными».

Да, современные условия жизни дают нам слишком мало возможностей для проявления естественных двигательных актов, поэтому человек и использует физические упражнения как замечательное средство удовлетворения «мышечного голода», предупреждения гипокинезии и гиподинамии и всех ее отрицательных последствий.

**Физическая культура в режиме учебы и отдыха студентов-медиков.**

Физическая культура в режиме учебы и отдыха студента (В том числе студента-медика) должна рассматриваться как двигательный режим студента, как одна из форм проведения физических упражнений в течение учебного (рабочего) дня, а также самостоятельных тренировочных и оздоровительных занятий во внеучебное время. Проводятся все перечисленные мероприятия с целью «приобщения» будущего студента к здоровому стилю жизни. Здоровый стиль жизни современников всегда сопряжен с занятиями физкультурой и спортом, ибо только они в наш век научно-технической революции (с ее механизацией и автоматизацией) в состоянии восполнить дефицит мышечной деятельности

Двигательный режим – одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. Двигательный режим – это как раз то, о чем точно сказал Семашко «Физкультура – 24 часа в сутки!» Физкультура – это умение владеть своими мышцами, суставами и многими другими функциями организма. Например, научившись правильно дышать, человек может управлять частотой сердечных сокращений и регулировать артериальное давление.

На учебно-тренировочных занятиях студентов обучают, как правило использовать средства физической культуры. Доказано, что два раза в неделю оптимальных занятий достаточно для поддержания физического состояния, имеющегося на данный момент. Для накопления резервов и совершенствования физических и функциональных возможностей следует заниматься как минимум 3 раза в неделю в оптимальном режиме, а еще лучше – 4 или 5 раз в неделю.

Обязательным в двигательном режиме является выполнение утренней гигиенической гимнастики. К этому следует привыкнуть как к чистке зубов. Это и есть чистка, только всего организма, почему она и называется гигиенической. Но не надо ее превращать в утреннюю тренировку. Не для каждого организма это полезно. В утреннюю гимнастику необходимо включать дыхательные упражнения, суставную гимнастику, упражнения на растяжку. Эти упражнения, образно говоря, заменяют зубную щетку с пастой. Но чтобы «прополоскать» организм, следует выполнить циклические упражнения типа бега или любые танцевальные движения, чтобы пульс был не ниже 130, но не выше160 ударов в минуту. Закончить гимнастику следует обязательно расслабляющими и дыхательными упражнениями.

Рабочая поза у лиц умственного труда, в том числе студентов, является причиной поверхностного дыхания, застойных явлении в области малого таза и нижних конечностях. При этом сердечно-сосудистая система работает с меньшей интенсивностью, мышцы нижних конечностей находятся в расслабленном состоянии, мышцы грудной клетки сокращены, а мышцы спины растянуты. Все это приводит к уменьшению кровообращения, снижения обмена веществ, ослаблению скелетных мышц, нарушения осанки.

Поэтому студентам в течении рабочего дня необходимо проводить производственную гимнастику, куда должны входить упражнения для улучшения кровоснабжения нижних конечностей, органов малого таза и брюшной полости, а также дыхательные упражнения.

Для повышения функционального состояния организма 4 часов в неделю, которые занимают обязательные учебно-тренировочные занятия, недостаточно. Студенту необходимо научиться самостоятельно выполнять упражнения во внеучебное время. Самостоятельные занятия направлены на закрепление полученных во время плановых занятий с преподавателем знаний и умений, на устранение недостатков в физическом развитии и на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний. Программа самостоятельных занятий для студентов должна быть составлена преподавателем и врачом с учетом состояния здоровья, вегетативной реактивности, уровня физической подготовленности, индивидуальных особенностей студентов, условий профессиональной направленности вуза и будущей профессии студента.

Оздоровление средствами физической культуры требует постоянного контроля за физическим и функциональным состоянием, данные о котором фиксируют в специальном дневнике. Периодически поводят тестирование, определяющее функциональные возможности организма, физическую работоспособность и уровень развития физических качеств . Улучшение результатов свидетельствует о правильном подходе к постановке оздоровительного процесса, а ухудшение результатов – это сигнал о необходимости коррекции методики занятий. Необходимо ежедневно постепенно, правильно и постоянно применять средства физической культуры, контролируя эффективность использования этих средств.

**Здоровый образ жизни**

Образ жизни включает в себя основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Академик Ю.Лисицын понятие «образ жизни» рассматривает в таких аспектах:

• характер активности людей - интеллектуальная, физическая;

• сфера активности - трудовая, внетрудовая;

• виды (формы) активности - производственная, социальная, культурная (образовательная), физическая, медицинская, деятельность в быту и другие виды.

Образ жизни - устойчивая система отношений человека с при родной и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разноообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества. Под образом жизни понимается деятельность личности которая протекает в конкретных условиях жизни, реагирует на них и зависит от них.

Условия жизни - это материальные и нематериальные факторы (социально-политические и духовно-нравственные, культурные и при родные и т.д.), определяющие и обусловливающие образ жизни.

Образ жизни, как уже отмечалось ранее, непосредственно влияет на здоровье человека, но в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья. Как правило, образ жизни взаимосвязан с укладом жизни, уровнем жизни, качеством и стилем жизни.

Таким образом, данные понятия объединены следующими категориями:

• экономическая - представлена уровнем жизни и отвечает на вопрос, каково ваше материальное благополучие;

• социологическая - каково качество вашей жизни;

• социально-психологическая - какой стиль вашей жизни;

• социально-экономическая - каков ее уклад.

Понятно, что под уровнем жизни мы понимаем уровень благосостояния, а под укладом жизни - порядок общественной жизни, быт, его культуру. Термин стиль жизни (греч. «стиль» - стержень для письма) характеризует тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчивые, воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности. Например, «аристократический» стиль, «спартанский» стиль жизни и т.д. Стиль жизни характеризует индивидуальность.

Следовательно, можно сделать вывод, что понятие «образ жизни» многогранно, оно охватывает все существующие сферы деятельности людей.

Что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение всей жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Итак, под здоровым образом жизни понимают типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Следует отметить, что активность, проявленная, прежде всего, индивидуумом по сохранению своего здоровья, отразится на состоянии здоровья семьи (микросреды), производственного коллектива (макро среды) и на показателях общественного здоровья. Наиболее благо приятной почвой для оздоровления нации является социально-экономическая среда, где построение стиля и образа жизни зависит не только от личности, но и является государственной социальной политикой.

По мнению отечественного ученого, академика РАМН Ю. Лисицына, именно образ жизни формирует здоровье, занимая от 50 до 55% удель ного веса всех факторов, обусловливающих здоровье населения. В эту же модель входят экологические факторы (20-25%), наследственность (20%), недостатки здравоохранения (10%).

Отметим, что существуют и другие различные модели, где показано отрицательное влияние тех или иных факторов на здоровье человека. Так, в частности, экологи, изучающие влияние различных факторов среды (природных и социальных) на здоровье человека, отводят им до 40-50% и более. То есть, по их мнению, именно экологический фактор есть главный виновник ухудшения состояния здоровья человека. Например, в связи с нарушением экосистемы, особенно в крупных промышленных городах России, отмечается рост заболеваемости бронхитами, астмой, эмфиземой легких и даже раком легких. Данные не требуют опровержения, но необходимы новые весомые доказательства, подтверждающие нарушение генной структуры человека, проживающего в различных неблагоприятных районах.

Итак, попытаемся оценить факторы, оказывающие положительное влияние на здоровье человека, и отрицательные факторы, которые не благоприятствуют здоровью.

Для характеристики здорового образа жизни используется восемь основных позиций, отражающих наиболее благоприятные воздействия на здоровье. Это и активная жизненная позиция, и полноценный отдых, и сбалансированность питания, и др. Каждая из позиций здорового образа жизни характеризуется психофизиологической удовлетворенностью, что положительно сказывается на состоянии здоровья.

Противоположная позиция (неудовлетворенность жизненной ситуацией, гиподинамия, злоупотребление алкоголем, курением и т.д.) характеризует нездоровый образ жизни, связанный с дискомфортом, не современный накоплением отрицательных эмоций и факторов, которые рано или поздно бумерангом отразятся на нервно-психологическом статусе человека, первой ступеньке начала заболевания организма.

**Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни**

К основным составляющим здорового образа жизни, по мнению М.Я. Виленского, относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма.

Рассмотрим более подробно некоторые факторы здорового образа жизни.

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Соблюдение режима труда и отдыха - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При этом следует учитывать различия условий жизни и труда отдельных категорий людей, занимающихся разными видами деятельности. Например, педагоги и преподаватели работают по расписанию, то есть в определенные часы и дни неравномерно; рабочие связаны с работой по сменам. Труд и отдых работающих в экстремальных и вредных условиях отличаются от деятельности рабочих и служащих, которые выдерживают в основном график 30-40-часовой недели.

Почему основные положения труда и отдыха должны обязательно соблюдаться всеми, независимо от специфики деятельности?

При соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Например, если вы ежедневно занимаетесь умственным или физическим трудом в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности.

Кстати, то же имеет место при регулярном режиме питания. К «запрограммированному» времени происходит интенсивное выделение пищеварительного сока, повышается перистальтика кишечника, что способствует и обеспечивает эффективное пищеварение.

Необходимо помнить, что существующие ритмы организма не являются самостоятельными и независимыми, а связаны с колебаниями внешней среды, определяющимися, главным образом, сменой дня и ночи, а также колебаниями циклов, соответствующих месяцу, сезону года.

Взаимосвязь процессов, протекающих в организме в зависимости от внешней среды, изучает хронобиология. На закономерностях ритмичного протекания процессов жизнедеятельности организма человека основываются правила режима труда и отдыха. Ночью снижаются показатели обменных процессов, работа сердечно-сосудистой, дыхательной систем, температуры тела. Пульс, частота и глубина дыхания уменьшаются. Головной мозг не получает информацию, нет нагрузки ни физической, ни умственной. Организм отдыхает, восстанавливается.

Днем интенсивность двигательной активности возрастает, что в значительной степени интенсифицирует работу кардиореспираторной системы, обменных процессов. Повышаются все функции центральной нервной системы и высшей нервной деятельности.

Работоспособность человека в утренние часы постепенно увеличивается и достигает к 10-13 ч наивысшего пика. После 14 ч происходит снижение работоспособности, а к 16-17 ч следует волна повышения всех функций. Спад функциональных возможностей наблюдается, как правило, после 20 ч.

Влияют ли индивидуальные особенности организма или социальные факторы на режим труда и отдыха? Безусловно. Эти факторы необходимо принимать во внимание при организации своей деятельности. Однако основные положения режима труда и отдыха должны соблюдаться. К ним относятся следующие:

• выполнение различных видов деятельности в строго определенное

время;

• рациональное чередование работы и отдыха;

• регулярное питание, не менее 3 раз в день в одни и те же часы;

• занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой,

не менее 6 ч в неделю;

• пребывание на свежем воздухе, не менее 2-3 ч в день;

• строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 ч в сутки, желательно,

в одно и то же время.

Эти простые правила способствуют укреплению здоровья, повышают жизненный стимул, продлевают функционирование всех систем на долгие годы.

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях человек способен спать длительное время. Сон является физиологической защитой организма, потребностью, обусловленной сложными психофизиологическими процессами.

Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые перенесли сверхнагрузку (переутомление или болезненные изменения). Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Происходит накопление богатых энергией фосфорных соединений, при этом повышаются защитные силы организма. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функционального состояния в целом, снижению защитных сил организма.

Принято считать, что студентам необходимо спать 7-9 часов в сутки. Наиболее физиологичным периодом является период с 23 до 7-8 часов утра. По наблюдениям за студентами, проживающими в общежитии, установлено, что до 22 часов ко сну отходит 19%, до часа ночи - 81%. При систематическом недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7-15%.

Гигиеной сна предусматривается отход и подъем в одно и то же время, с незначительной разницей во времени. Тишина, затемнение окон, приток свежего воздуха, но не сквозняка - обязательные условия полноценного сна. Принимать пищу, не возбуждающую организм, рекомендуется за 1,5-2 ч до сна. Желательно сосредоточиться на отдыхе, не нагружая себя мыслями, заботами и переживаниями прошедшего дня. Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни человека. Режим питания - это рациональное распределение приема пищи во времени (в течение суток, недели, года, различных периодов жизни). Вопросу питания в настоящее время, как одному из важнейших факторов, влияющих на здоровье, придается огромное значение.

Еще в древности люди понимали значение рационального питания. «Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питье», - провозглашал Пифагор, а Сократ советовал: «Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда. Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, что бы жить».

Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, поддержания температуры тела и восстановления разрушающихся в процессе жизнедеятельности тканей. Подбор пищевых продуктов основывается на том, что в организм должно поступать достаточное количество жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды. Считается, что суточная норма белка в среднем составляет 100г, жира-80-90г, углеводов - 350-400г.

Питание строится на следующих принципах:

• достижение энергетического баланса;

• установление правильного соотношения между основными пищевыми веществами;

• сбалансированность минеральных веществ и витаминов;

• ритмичность приема пищи.

Физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов, называют рациональным питанием. Важным принципом рационального питания является сбалансированность приема основных пищевых веществ - белков, жиров, углеводов, растительных и животных белков и жиров. Соотношение белков-жиров-углеводов должно составлять соответственно 15% 30% — 55% суточной калорийности потребляемой пищи. В среднем су точное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, девушек -2400 ккал. Потребность в энергии населения северных зон выше, чем центральной на 10-15%, в южных — на 5% ниже.

Калорийность рациона на 1400-1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350-450г), 600-700 ккал за счет жиров (80-90г) и 400 ккал за счет белков (100г). Из общего количества углеводов доля сахара должна составлять не более 25%.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энерготраты возрастают до 3500-4000 ккал. В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов.

Брэгг и Шелтон дают следующие рекомендации по приему пищи:

• начинайте дневной прием пищи с сочных фруктов, съедайте за день хотя бы одну крупную порцию свежих овощей;

• употребляйте орехи как главный источник белков;

• употребляйте жиры в умеренном количестве;

• избегайте животных продуктов.

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни является систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

По данным М.Я. Виленского, у большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энерготратам 1:1, во внеурочное время соответственно 1:8 и 1:2. Установлено также автором, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8000-11000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) — 3000-4000 шагов, а в каникулярный период 14000-19000 шагов. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, так как в этот период они свободны от учебных занятий.

Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65%, в период экзаменов - 18-22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

В связи с этим возникает важнейшая социально-педагогическая задача - определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к резкому снижению уровня работоспособности в учебно-трудовой деятельности. Назовем такой режим адаптированным к максимальным возможностям человека.

Таким образом, в условиях напряженного умственного труда, дефицита времени, ограниченной двигательной активности именно физическая культура и спорт приобретают, безусловно, огромное значение, являясь средством реабилитации и восстановления оптимального для молодого человека психофизиологического состояния.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Она включает в себя гигиену тела, уход за полостью рта и зубами, гигиену одежды и обуви и др. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др.

Закаливание — система мер, используемых для повышения устойчивости организма неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счет тренировки защитных физиологических механизмов путем систематического дозированного и комплексного воздействия этими факторами. 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. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается устойчивость к ряду факторов). Выделяют закаливания: воздухом, солнцем, водой и др., а показателями закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и гомеостаза. Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье всего человечества.

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, - ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни.

Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом.

Развитие коммуникативной культуры предполагает, прежде всего, развитие способности к восприятию и умению правильно воспринимать окружающих людей. Исходя из этого, применять адекватный стиль и тон общения. Развитие коммуникативной культуры опирается на развитие ряда психических свойств, речи, особенностей мышления, специфические социальные установки и коммуникативные умения.

Развитию коммуникативной культуры, бесспорно, содействует разнообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными контактами гуманистического характера.