

**ТАШКЕНТСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-
ДОРОЖНЫЙ ИНСТИТУТ**

РЕФЕРАТ

На тему: «Ваше здоровье»

Ст. преп. кафедры
Физического воспитания и валеологии:
Саидова Н.И.

Ташкент, 2011

I. Введение.

Учитывая актуальность проблемы здорового образа жизни для молодёжи Узбекистана, разработаны рекомендации, способствующих улучшению состояния здоровья студенческой молодёжи.

Основная формула здоровья включает в себе двигательную активность, рациональное питание, режим сна, работы и отдыха, закаливание и психологические эмоции.

II. ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ.

Беспорядочный образ жизни – истинная причина плохого самочувствия и преждевременного старения, целый набор ряда заболеваний. Ведя неправильный образ жизни, мы ослабляем себя, снижаем уровень наших жизненных сил, яды не уходят из организма. Болезнь – это способ, с помощью которого **природа** показывает, что организм переполнен токсическими веществами и внутренними ядами. В своей повседневной жизни необходим ежедневный контроль за состоянием своего здоровья и выполнение всех требований законов **природы**:

1. Закон воздуха.

Без кислорода невозможна жизнь. Дыхание – одно из важных функций организма. Глубокое и частое дыхание вымывает углекислоту из крови. Концентрация углекислоты является фактором, регулирующим гормональную работу черепно-мозговых центров, обеспечивающих работу органов дыхания, кровообращения, пищеварения и др. (дыхательная гимнастика Бутейко).

2. Закон температуры, при котором необходимо закаливание, а также продукты, неподверженные тепловой обработке, сохраняют основные энергетические свойства, что способствует крепкому здоровью.

3. Закон воды требует, чтобы пища переваривалась и подавалась в кровь с белками, жирами, углеводами, витаминами и микроэлементами, чтобы в крови не присутствовали шлаки, не свойственные организму вещества и их вторичные формы, так как, чтобы не болеть, надо иметь чистую кровь.

4. Закон солнца, где все биологические процессы проходят в соответствии с биоритмами солнечного времени. Биоритм – это равномерное чередование с биоритмами солнечного времени. Биоритм – это равномерное чередование во времени функционального состояния организма физиологической деятельности его органов и клеток. Биоритмы делятся на околосоточные – 24 часа, где определены часы подъёма: 5, 11, 16, 22, 24 и спада: 2, 9, 14, 18, 22 часа; многодневные «полулунные» и «лунные» - 14-15 дней, сезонные или околгодичные, обусловленные движением земли вокруг солнца; многолетние ритмы, являющиеся следствием цикличности солнечных процессов. Надо вести активный образ жизни с восхода до заката солнца, с 5 до 22 часов. Беспорядочная жизнь, не согласованная с биоритмами солнца, будет ухудшать состояние здоровья.

5. Закон деятельности, когда люди работают много и с удовольствием. Движение – это жизнь. Чем меньше шлаков, тем меньше потерь энергии.

Устойчивым здоровьем отличаются те, кто много бегают и ведёт здоровый образ жизни.

6. Закон мысли - когда совершенство организма зависит от степени развития его мысли – источника знаний, силы, гармонии и совершенства, которая управляет работой всех органов и систем выделением гормонов, влияющих на различные процессы в организме.

Очень важен «психологический настрой». Благодаря мобилизации резервов психики человека, можно побеждать многие недуги, в том числе и «неизлечимые» болезни. Это люди, умеющие противостоять ударам судьбы, не теряя любви к жизни, несмотря на глубокие переживания, невосполнимые потери, они сохраняют бодрость, отзывчивость, доброжелательность. Люди, постоянно недовольные жизнью, испытывающие чувство страха или вины невыполненного долга, беспечные, в большинстве случаев проигрывают в жизненных ситуациях. Люди, способные перенести страдания и боль, не обременяя близких, не допускают жалости к себе, способны перенести любые стрессовые ситуации. Даже в самых безнадежных ситуациях надо действовать, преодолевать стресс. К болезни приводят не сами стрессы, а отказ от активных поисков выхода из создавшегося положения.

7. Закон гармонии. Все части тела должны находиться в гармонии друг с другом и с природой. Те органы, которые выходят из гармонии, погибают – это основная причина заболеваний.

Семь законов сконцентрировали в себе требования жизни, которые мы должны соблюдать. Если болезнь поселилась в теле человека, то надо надеяться на исцеление природой естественными методами:

1. Отказ от лекарств и продуктов, обработанных особым тепловым способом, переведённых в состояние щадящей диеты.

2. Мы не должны противостоять слабым мыслям, т.к. воздействие мыслей о хворях превышает физические действия организма, приводят к существенным изменениям тканей, возникновению инерции с отрицательным влиянием на функции организма. Человек должен усилиями разума повернуть себя к положительным эмоциям (прогулки, бег, пляж, смехотерапия и т.д.).

3. От нашего поведения зависит здоровье и нездоровье.

4. В процессе исцеления могут быть кризисы. Надо не отказываться от методов исцеления в период обострения. Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди, которые не хотят применять силу воли и разума, дисциплинировать себя, чтобы использовать силу природы.

5. Купить здоровье нельзя, его можно заработать упорной, настойчивой работой над собой, совершенствуя свои физические возможности. При мышечной деятельности возникают влияния, адресованные внутренним органом, и являющиеся рычагом воздействия через мышцы на уровень обмена веществ и деятельность функциональных систем организма.

Многие авторы: П. Брег (1988), Е.Б.Кросовский (1991), Ю.С.Николаев (1988), Н.А.Семёнова (1991), Ю.А.Андреев (1991), А.Н.Зубков (1991) и др. дают рекомендации здорового образа жизни: двигательной активности,

рационального питания, режима сна, отдыха, закаливания, очищения организма, самомассажа, самоконтроля, периодического голодания, отказа от вредных привычек и др., всё что будет способствовать обновлению всех систем нашего организма и продления жизни.

III. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

Двигательная активность складывается из физических упражнений. Если мы не используем наши мышцы, мы теряем их. Чтобы сохранить их сильными и молодыми мы должны постоянно пользоваться ими. Когда мы тренируем тело, мы делаем его сильным, обновлённым жизненно способным. Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь. Физические упражнения помогают нормализации кровяного давления, установлению здорового пульса, предохранению от тромбозов, способствуют выведению шлаков из организма, предотвращают болезни и преждевременную старость, повышают выносливость и сопротивляемость организма, помогают сохранить спокойствие и ясный ум, выносливость и волю.

Ежедневная физкультурно-оздоровительная программа делится на ТРИ ступени:

Первая:

- Подсчёт пульса, стоя, с занесением в дневник самоконтроля.
- Растирание, разминание, потряхивание, расслабление кистей, лучезапястных, коленных, голеностопных суставов, стоп.
- Вращение стопой в обе стороны, сжимание и разжимание пальцев стоп, ходьба на месте на носках, на пятках, внешней и внутренней сторон стопы.
- Отведение бедра в сторону, наружу и внутрь, вращение бедром и тазом.
- Ходьба и бег. Ходьба чередуется с бегом – 1,5-2 км. Ходьба.
- Разминка 6-8 упражнений (выбираются индивидуально).
- Упражнения для рук и плечевого пояса:
 - Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, вращение в разные стороны и перед собой.
 - Рывок руками (прямыми, согнутыми) вперёд, назад, перед собой, внутрь, наружу.
 - пауза, потряхивание рук.
- Упражнения для ног:
 - подъём и отведение коленей перед собой, внутрь, наружу, сгибание коленных суставов.
- Упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса:
 - сгибание и разгибание шеи вперёд, назад, в стороны
 - вращение головой
- упражнения для мышц спины:
 - круговые вращения тазом, наклоны вперёд, в стороны, наклоны
- Прыжки, расслабление всех мышц.

Восстановительные упражнения: (все упражнения делаются в медленном темпе)

- потряхивание рук, ног

- наклоны вперёд, назад, в стороны

- восстановление обычного ритма дыхания. После завершения тренировки подсчёт пульса через 5 минут.

Вторая:

Количество повторения каждого упражнения увеличивается до 10-12 раз. Бег до 3 км (пульс не выше 140 ударов в минуту). Бег до 5 км за 40 минут. (1 км за 8 минут).

Третья:

Скорость бега - 6 мин. на 1 км. Дистанция до 7-10 км. Темп бега повышается до появления тяжести в мышцах.

Изучение многочисленных научно-обоснованных источников и исследований позволит нам представить средства для развития функциональной подготовленности и физической работоспособности студентов, раскрыть некоторые аспекты формулы здорового образа жизни, а также представить тесты, определяющие состояние здоровья по различным параметрам организма.

IV. ПРОГРАММА МИНИМАЛЬНОГО НЕДЕЛЬНОГО ОБЪЁМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Для улучшения здоровья, помимо обязательных занятий по физвоспитанию базисная учебная программа по физвоспитанию ВУЗов (1990) рекомендует 10-12 часовую физкультурно-оздоровительную программу самостоятельных занятий минимального недельного объёма физических упражнений, а также утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурную паузу т.д.

а) минимальный недельный объём физических упражнений:

	в день	в неделю
1. Оздоровительный бег (км)	2,5	15-17
2. Подтягивание на перекладине	12	70-85
3. Поднимание ног из положения (раз)	20	140-160
4. Отжимания от пола (раз)	20-23	120-140
5. Наклоны вперёд, касаясь руками пол (раз)	20	90-120

б) Утренняя гимнастика до 30-35 мин. включает в себя: ходьбу, бег, силовые и другие упражнения, наклоны туловища, отжимания, поднимание туловища из положения лёжа на спине, приседания на одной, на двух ногах, круговые движения туловища, головы, прыжки и др. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз, продолжительность ходьбы и бега – 3-5 минут, и более, прыжки – до 1 мин.

Утреннюю гимнастику можно выполнить с помощью стула, гантелей, эспандера, тренажёра. Комплекс можно выполнить в течении 2-3 месяцев, затем заменять и усложнять его.

в) Физкультурная пауза проводится после 4-6 часов учебных занятий, в течение 5-10 минут, в период первых признаков переутомления.

V. СРЕДСТВА И ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ, РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

1. Общая выносливость.

Средства: бег, плавание, езда на велосипеде. Наиболее доступным является бег: 3-4 раза в неделю, продолжительностью 20-30 минут.

Степень физической формы можно определить по тесту Куппера (пробегание количества метров за 12 минут). Особое внимание во время бега надо обратить на самочувствие, Когда усталость проходит быстро, на частоту дыхания, которое не должно превышать 27-30 вдохов-выдохов в 1 минуту, на пульс, который не должен превышать 120-130 ударов в минуту, восстановление в норму не должно превышать 8-10 минут.

Помимо бега средствами выносливости можно считать кроссы по пересечённой местности, продолжительные подвижные и спортивные игры: футбол, баскетбол, регби, гандбол и др.

Оценка: Тест Куппера – бег 12 минут.

«5» - 2,8 км и более.

«4» - 2,5-2,7 км

«3» - 2.0-2,4 км

«2» - 1,6-1,9 км

«1» - 1,6 км и менее.

Бег 3000м:

«5» - 12.00 минут

«4» - 12.30 минут

«3» - 13.10 минут

«2» - 13.50 минут

«1» - 14.30 минут.

Бег 2500 м:

«5» - 9.00 минут

«4» - 9,30 минут

«3» - 10.10 минут

«2» - 10.50 минут

«1» - 11.30 минут.

2. Силовая выносливость.

Средства: упражнения со штангой, гантелями, гирями, эспандерами, с партнёром, за счёт собственных усилий, и др. При этом, необходимо чередовать упражнения в медленном, затем в среднем темпе, выполняя упражнения до утомления работающих мышц, отдыхая между упражнениями до полного восстановления от 1 до 7 минут. Особое внимание уделять мышцам спины и брюшного пресса. Проводить тренировки не менее 3-х раз в неделю.

Оценка:

Подтягивание на перекладине:

«5» - 15 раз

«4» - 12 раз

«3» - 9 раз

«2» - 7 раз

«1» - 5раз

Отжимания от пола:

«5» - 40 раз

«4» - 30 раз

«3» - 20 раз

«2» - 15 раз

«1» - менее 10 раз.

Поднимание прямых ног до верхней перекладины, в висе на гимнастической лестнице:

«5» - 10 раз

«4» - 7 раз

«3» - 5 раз

«2» - 3 раз

«1» - 2 раз.

3. Быстрота.

Средства: бег с ускорениями с хода, с низкого старта, из положения присев, из упора лёжа на дистанцию (6х30 м); переменный бег с переходом от максимальных усилий к бегу по инерции (7х40х40 м); контрольный бег на 30, 60, 100 метров. Прыжковые упражнения на одной, на двух ногах, эстафеты по заданию, а также соревновательные или специально-подготовительные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, спортивные и подвижные игры. Выполнять упражнения надо с предельной или около предельной интенсивностью. Во время отдыха между повторениями упражнений использовать медленную ходьбу или покой до восстановления дыхания.

Оценка:

Бег 100м:

«5» - 13.2 сек

«4» - 13.3 сек

«3» - 14.0 сек

«2» - 14.2 сек

«1» - 14.6 сек

Бег 30 м:

«5» - 4.0 сек

«4» - 4.3 сек

«3» - 4.6 сек

«2» - 4.8 сек

«1» - 5.0 сек

Прыжки в длину с места:

«5» - 250 см

«4» - 240 см

«3» - 230 см

«2» - 223 см

«1» - 215 см

4. Правильная осанка.

Средства: Включение в разминку упражнений на растягивание, наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения, «мостик», «полушпагат», упражнения на растягивание мышц, суставов верхних и нижних конечностей.

Выполнение упражнений на растягивание должно сопровождаться с упражнениями на расслабление. Основное время при совершенствовании гибкости следует выделить на самостоятельные занятия (зарядка, индивидуальная тренировка), а также выполнению упражнений с отягощениями, снарядами, эспандером, с партнёром, помогающим увеличить амплитуду.

Оценка:

Исходное положение: стоя, ноги вместе. Наклон туловища вперёд, не сгибая ноги в коленях, касаясь пола:

«5» - Касание головой коленей

«4» - касание ладонями пол.

«3» - касание кулаками пол

«2» - касание пальцами пол

«1» - нет касания.

VI. СРЕДСТВА И ОЦЕНКА ТРЕНИРОВАННОСТИ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

1. Сердечно-сосудистая система.

Средства: Физические упражнения, дозированный бег, комплексы физических упражнений.

1. В постели, держась за спинку кровати, достать коленями лоб.

2. Стоя, наклон вперед, касаясь пол пальцами или ладонями.

3. Круговые движения туловищем.

4. Наклоны в стороны, ладонями скользя вдоль тела, одна - до колен, другая од подмышки.

5. Поочередное поднимание и сгибание коленей к груди в положение стоя.

6. Отжимание от пола, дивана, скамейки.

7. Прогибание спины назад, лёжа на полу, поперёк скамейки (ноги должны быть закреплены).

8. Приседания.

Оценка по пульсу:

В положении сидя:

«5» - 50 уд/мин.

«4» - 60 уд/мин

«3» - 65-70 уд/мин

«2» - выше 75 уд/мин.

Подняться на 4 этаж:

«5» - меньше 100уд/мин

«4» - меньше 120уд/мин

«3» - меньше 140уд/мин

«2» - выше 140 уд/мин.

Восстановление организма после тренировки:

«5» - не более 12 минут

«4» - 16-18 минут

«3» - 20 минут

«2» - более 20 минут (признак переутомления).

- максимальная интенсивность нагрузки определяется, когда от 220 отнять возраст, и от полученного результата отнять 20-25 %.

- нагрузка считается высокой, если частота пульса достигает 170-190 уд/мин, средней – 140-170 уд/мин, лёгкой – 100-120 уд/мин.

- во время выполнения физических упражнений частота пульса должна быть не более 100-120 уд/мин. Восстановление после 1 минуты отдыха на 40 %, после 3 минут – на 60%, после 8 минут – на 80 %, после 10 минут – на 100 %.

- средняя частота пульса (возраст 18-24 года) должна составить 120-140 уд/мин.

2. Дыхательная система.

Средства: Физические упражнения, которые учащают дыхание и увеличивают его глубину. В физическое время нагрузки, частота дыхания

достигает 30-40 и более вдохов и выдохов. В покое количество воздуха равно 6-8 литрам, во время нагрузки – 100-120 литров.

При выполнении физических упражнений необходимо дышать через нос, дыхание произвольное, спокойное, как требует сам организм.

Одним из средств развития дыхательной системы является носовое дыхание, которое надо выполнять при правильной осанке (Спина прямая, плечи развёрнуты, живот подобран):

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – «вдох». На «выдохе» - постукивать по ноздрям (6 раз).

2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю по очереди, закрывая отдыхающую указательным пальцем.

3. Рот открыт, сделать вдох и выдох носом (8-10 раз).

4. Рот открыт, сделать вдох и выдох носом, язык поднят к верхнему нёбу (8-10 раз).

5. На вдохе носом оказывать сопротивление, надавливая пальцем на «крылья» носа (8-10 раз).

6. Вдох носом. На выдохе тянуть звук «мम्म», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

7. Закрыть нос пальцами, сосчитать до 10, а также с открытым носом.

8. Закрыть правую половину носа, бег на месте, дышать через левую ноздрю (также закрыв левую, дышать через правую).

9. Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «мम्म», то же левую.

10. При открывании рта выдох через нос, при закрывании – вдох (8 раз).

11. Массаж нижней челюсти двумя руками от центра к ушам.

12. Массаж верхней и нижней губ от центра к углам указательными пальцами.

13. Массаж горла: поочередно гладить горло, то левой, то правой рукой (5-6 раз).

14. Открыть рот, повороты головой. На каждый поворот головы вдох и выдох. Дышать носом.

15. Сделать несколько брюшно-носовых выдыханий. Выработке носового дыхания помогает точечный самомассаж.

Оценка:

Проба «Генча» на выдохе, задержка дыхания. Проба «Бутейко – на выдохе

«5» - 30 сек

«5» - выше 60 сек.

«4» - 25 сек

«4» - 60-40 сек.

«3» - 20 сек

«3» - 40-20 сек.

«2» - 15 сек

«2» - 20 сек

«1» - 10 сек

«1» - менее 10 сек.

Проба Штанге на вдохе:

«5» - 50 сек

«4» - 40 сек

«3» - 30 сек

«2» - 20 сек

«1» - менее 20 сек.

Бутейко утверждает, что по задержке дыхания, можно определить состояние здоровья человека:

60 сек – заболеваний нет

50 – начало заболеваний

40 – одно заболевание

30 – 2-3 заболеваний

20 – букет заболеваний

3. Нервная система – вестибулярный аппарат (органы равновесия)

Средства: акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; перевороты правым и левым боком, «колесо». Эстафеты по заданию с элементами акробатики, Упражнения в движении: повороты, круговые движения головой. Повороты на 180, 360° на одной ноге и в прыжке, толчком 2-х ног. Занятия спортивными играми, ритмической гимнастикой, акробатикой.

Оценка: Вестибулярометрия.

Круговое вращение головой по часовой стрелке, закрыв глаза, стопы вместе (по секундомеру) до потери равновесия.

Оценка:

«5» - 35 сек

«4» - 30 сек

«3» - 25 сек

«2» - 20 сек

«1» - 15 сек.

4. Весоростовой показатель.

Средства: здоровый образ жизни, рациональное питание, которое должно быть разнообразным при сокращении калорийности питания, в зависимости от специфики работы, придерживаясь следующих правил:

- принимать пищу не спеша, не менее 20 минут, тщательно пережевывая пищу (20-40 жевательных движений).

- не принимать пищу, когда не хочется. Принимать пищу маленькими порциями, не наедаться впрок.

- пища должна быть полезно-необходимой с питательными веществами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности, не перекусывая.

- регулярно заниматься физическими упражнениями, отказываясь от вредных привычек.

Оценка: деление веса в граммах на рост в сантиметрах (масса/рост)

«5» - 400

«4» - 380-390/401-415

«3» - 350-379/416-500

«2» - 440-393/431-450

«1» - 339 и менее/ 451

V. ГИГИЕНА.

Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Соблюдение режима значительно облегчает жизнедеятельность человека и облегчает его труд. Личная гигиена включает в себя определённые правила в ношении одежды, где лучшими являются натуральные изделия животного или растительного происхождения: кожа, шерсть, шелк, лён, хлопок, которые не должны затруднять движения, дыхание, кровообращение и должны соответствовать размеру. Обувь должна предохранять от механических повреждений, соответствовать времени года, быть прочной и удобной.

Особые требования личная гигиена предъявляет к состоянию кожного покрова, полости рта, половых органов. Кожа защищает ткани тела от повреждения, помогает поддерживать нужную температуру, участвует в обмене веществ. После еды необходимо полоскать рот и чистить зубы. Следите за зубами и своевременно обращайтесь к врачу. Болезнь зубов вызывает цепную реакцию во всём организме. Необходимо ежедневно промывать половые органы, задний проход.

Пищеварение начинается в полости рта – откусывание, пережевывание, (от 15 до 30 жевательных движений), смачивание слюной, которая содержит птисалин, участвующий в расщеплении крахмала. Птисалин активен только в щелочной среде, во рту. При быстрой еде пища плохо пережевывается и, попадая в желудок (где кислая среда), прекращает расщепление крахмала.

При умственной, трудовой деятельности необходимо учитывать индивидуальные способности биологических ритмов человека (часы подъёма: 5, 11, 20, 24 и часы спада: 1, 2, 9, 14, 16, 22 часа). Умственную работу необходимо начинать постепенно, имея план работы. Подъём работоспособности отмечается от 10 до 12 и с 16 до 18 часов. Заниматься умственным трудом надо не более 9 часов (50 минут с 10 минутным перерывом). Работать надо не торопливо, выполняя различные формы умственного труда. При чтении книги, располагать её на 35-40 см от глаз в наклонном положении (Лёжа читать вредно!)

При физической работе и в процессе тренировок мышечная сила утром меньше, чем вечером (30 и 75%). Уровень работоспособности в недельном цикле возрастает со вторника и достигает максимума в среду и четверг, в пятницу падает.

В гигиене труда коллектива большое значение играет улучшение структуры подразделений, рациональная расстановка кадров, постоянное

повышение деловой квалификации, чёткое определение функциональных обязанностей каждого члена коллектива.

Место человека в коллективе определяет компетентный труд, моральные качества, дисциплина, отношение к окружающим. Важнейшее значение для эффективного труда коллектива имеет психологический климат. Отрицательные эмоции сопровождаются браком в работе, снижением интенсивности труда, возникновением различных заболеваний у членов коллектива.

Психологическое и физическое здоровье зависит от внимательности руководителя и создания микроклимата в коллективе. Руководитель должен быть честным, принципиальным, компетентным, добрым.

В гигиене быта ведущее значение имеет гигиена жилья. Светлые комнаты, удобная расстановка мебели, расположенной по кругу, не более одной трети на комнату. Стул высотой до колен, стол до локтей. Квартира должна освещаться солнцем – солнечные лучи убивают бактерии. Стены должны быть светлого цвета: зелёный и голубой цвета – успокаивают, желтоватый поднимает настроение. При уборке помещения соблюдать влажный режим, систематически проветривать помещение.

Верхний предел шума 60-70 децибел. Громкая музыка ведёт к снижению слуха, и может привести к расстройству психики. Лучшая температура жилого помещения - +20-22°C, влажность – 40-60%, движение воздуха до 0,5 м в сек. Растения увлажняют воздух.

Гигиена отдыха – это снятие напряжения органов тела. Ежедневный отдых складывается из ходьбы пешком на работу и с работы (не менее 2 часов), обеденного перерыва (30 мин), восьмичасового сна. Полезно пешком подниматься по лестнице на 4-5 этаж. Важно раз в неделю выезжать за город, а отпуск проводить за пределами города. Одним из основных требований активного отдыха являются физические упражнения: Асана (йога) и дыхательная гимнастика.

Асана (йога) – стояние на голове, улучшает функции головного и спинного мозга, памяти, зрения, слуха, обоняния, пищеварения, мышц шеи, плеч, кровообращения мозга, ликвидируется неврастения, проходит депрессия, исчезают нарушения координации.

Для улучшения функций органов брюшной полости идеальны отдых - постепенное расслабление с ног до головы, лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

Дыхательная гимнастика предупреждает лёгочные и сердечные заболевания. Каждое упражнение надо выполнять 3-4 раза. Комплекс выполнять по несколько раз день, постепенно увеличивая число повторений:

1. Сделать вдох, дыхание и плавно, но сильно втянуть живот (считать до 3-х), затем расслабить мышцы живота – выдох.

2. Сделать вдох, задержать дыхание и «надуть живот», затем сразу расслабить мышцы после «до 3-х».

3. Сделать вдох, задержать дыхание, «надуть живот», затем сразу расслабить и медленно втянуть живот. Сделать вдох и снова расслабить.

4. Сделать вдох, втянуть живот, задержать дыхание и расслабить мышцы живота, сделать вдох «надуть живот» - выдох и снова «надуть».

Для нормальной работы внутренних органов лучше спать на правом боку и принимать удобную позу, укладываясь в постель в одно и то же время. Лучшим снотворным является мёд (одна столовая ложка на полстакана тёплой воды). Спать надо 7-8 часов головой на север или восток. Ложиться спать надо от 22 до 24 часов. Один час сна от 22 до 24 часов равен двум часам после 24 часов.

VI. ВРЕДНЫЕ ПРВЫЧКИ (курение и алкоголь).

Наш организм создан для 120-летней жизни. И если мы живём меньше, то это вызвано не недостатком организма, а тем, как мы с ним обращаемся. При курении выделяется 300 различных веществ, большая часть из них вредная. Доз никотина в 0,1 гр. вызывает смерть, которая сначала возбуждает, затем угнетает нервную систему, наступает хроническое отравление организма: нарушение сна, раздражительность, утомляемость, понижение аппетита, ухудшение памяти, а так же отрицательно действует на нервные центры (склероз, гипертония, инфаркт миокарда, язвенная болезнь желудка, рак лёгких, ухудшение слуха и зрения, сокращает жизнь человека на 5-10 лет.

Наиболее эффективным способом отказа от курения является сочетание рефлексотерапии, гипноза и некоторых медикаментов. Но бросить курить надо сразу и навсегда. При желании курить, можно выпить 7-8 стаканов воды, спать в сутки не менее 7-8 часов, избегать алкогольных напитков, не употреблять кофе, чай, колу, избегать острых приправ, регулярно питаться, есть больше фруктов и овощей, найти то, что, что могло бы занять ваши руки и мысли.

Алкоголик погибает на 15-20 лет раньше непьющего человека. Задолго до физической смерти у алкоголика наступает гражданская смерть – потеря характера, воли, интересов, не связанных со спиртным. Пьянство является предпосылкой хулиганству, половой распущенности, безнравственности и преступлениям. При употреблении алкоголя существует прямая зависимость: чем больше и чаще употребляется алкоголь, тем более выражено нарушение нервной деятельности, ниже умственная работоспособность.

При частом и неумеренном употреблении, алкоголь оказывает болезненные действия на все системы и органы человека, особенно на сердечно-сосудистую, желудочно-кишечную, печень, почки.

Алкоголизм ведёт к деградации личности, снижению нравственных и моральных устоев, распаду семьи. При частом употреблении алкоголя сердце становится дряблым, нарушаются окислительно-восстановительные процессы, откладывается жир, происходит изменение сосудов, развивается атеросклероз, замедляется двигательная реакция, нарушается координация

движений, сон, память, страдает психика, органы пищеварения, печень, нарушается функция дыхательной системы: инфизема лёгких, туберкулёз.

Если алкоголик самостоятельно не может преодолеть своё влечение к спиртному, ему целесообразно обратиться к врачу. Врач может применить гипнотерапию, стрессовое внушение с кодированием и т.д.

VII. ЗАКАЛИВАНИЕ.

Закаливание – процесс всеохватный, многосложный, многослойный, вбирающий в себя так же, психику, а именно, волевой настрой, без которого закаливание невозможно. Оно является важным фактором наращивания здоровья, восстановление параметров молодости. Закаливание должно быть систематическим, комплексным, постепенным, с индивидуальной дозировкой на грани удовольствия, под контролем и наблюдением врача.

Закаливание целесообразно начинать с воздушных ванн в течение 5-10 минут один раз в день. Затем следует принимать воздушные ванны в течение 30-40 минут, при температуре воздуха +20-22°C. Полезно спать с открытой форточкой. Для закаливания носоглотки необходимо применять ежедневное полоскание горла холодной водой при температуре воды 25°C, понижая её ежедневно на 1-2°C.

В зависимости от индивидуальных особенностей человека, необходимо принимать холодное, влажное обтирание, постепенно снижая температуру воды, после чего приступить к обливанию с температурой воды 20-25°C и более низкой в течение 1-2 минут. Такое закаливание производится под холодным душем (15-20), при этом контрастный душ даёт хороший эффект. Чередование температуры воды от 33 до 20°C. Купание в открытых водоёмах начинают при температуре воды не ниже 18-20°C.

Очень важно и полезно при закаливании походить босиком по песку и гальке на берегу речки, моря. Круглогодичный массаж биологически активных точек на подошве стопы, где находится 70 тысяч рецепторов. Подошвы ног находятся в рефлекторной связи со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, внутренними органами, железами внутренней секреции. Раздражение этих точек во время ходьбы босиком активизирует защитные силы организма, повышает его устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды и переохлаждению.

Начинать закаливание надо с ходьбы по комнате в носках, чулках в течение 4-10 минут утром и вечером, увеличивая время ходьбы до 30 минут и более, ежедневно на 2-3 минуты.

После ходьбы необходимо обмыть ноги тёплой водой и растереть жёстким полотенцем, затем принять контрастный душ с горячей (45°C) и холодной (15-20°C) водой. Холодную воду можно довести до 3-5°C, а затем пробежать по снегу, увеличивая время пробежки от 1-2 минут и более. Солнечные ванны начинать с 3-10 минут, и доводить до двух часов утром и вечером, ложась ногами к солнцу, периодически меняя положение тела. Солнечные ванны принимать через час после приёма пищи или за час до приёма.

При закаливании в парной бане температура должна быть 50-60°C, влажность 80-100%, в сауне температура 70-90°C при влажности 10-15%. Перед заходом в парильню принять тёплый душ, покрыв голову, сначала в течение 5 минут, а затем 10 минут. Максимальная продолжительность в сауне, с учётом двух-трёх заходов, 25-30 минут, в парных банях до 3-х минут при однократном заходе и до 12 минут при двукратном заходе. В конце банной процедуры целесообразно принять контрастный душ.

VII. САМОКОНТРОЛЬ.

Строгое соблюдение труда и отдыха, регулярное занятие физической культурой, сознательное отношение к своему здоровью – неперемные условия для полноценной жизни, плодотворной работы и активного долголетия. Необходимо контролировать состояние своего здоровья, пользуясь методом самоконтроля, куда включены субъективные и объективные показатели состояния здоровья.

При субъективных показателях: сон, работоспособность, самочувствие определяется и фиксируется в дневнике самоконтроля, где указывается состояние сна, его характер (крепкий, беспокойный с частым пробуждением, медленное или быстрое засыпание). Средняя продолжительность сна равна 7-8 часов, в зависимости от возраста. Фиксируется аппетит: хороший, плохой, повышенный, количество приёмов пищи, её характер. Определяется работоспособность, переносимость физических или умственных нагрузок, утомляемость, восстановление, а также самочувствие.

Если при выполнении упражнений возникают болевые ощущения или вы чувствуете себя плохо после занятий – вы перетренировались. Надо сократить или прекратить тренировки (занятия). Симптомы перетренировки: вялость, после занятий ощущение усталости, тяжесть в ногах и руках, отсутствие аппетита, головная боль, бессонница, потеря интереса к занятиям, частота пульса в состоянии покоя выше на 10 ударов в минуту.

К объективным показателям самоконтроля относятся: вес тела, частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания, артериальное давление.

Вес тела определяется по индексам:

Индекс Брока-Брутша ($P=\text{вес}$, $L=\text{рост}$).

$P=L-100\text{кг}$ при $L=155 - 165$ см

$P=L-105\text{кг}$ при $L=160 - 175$ см

$P=L-110\text{кг}$ при $L=\text{более } 175$ см

Бекарт даёт поправку, предлагая отнять от величины роста не 100, 105, 110, а 103, 106, 110.

В процессе занятий физическими упражнениями необходимо следить за правильностью ритма и степенью наполнения пульса, который у здоровых мужчин равен 70-75 ударов в минуту, а у женщин – 75-80 уд/мин.

Состояние сердечно сосудистой системы оценивается по учащению пульса после 20 приседаний за 30 секунд. Учащение пульса на 26% и менее указывает на хорошее состояние, на 50-75% - удовлетворительное, более 75% - неудовлетворительное. Физическая работоспособность определяется при подъёме по лестнице на 4 этаж без остановки.

Если пульс ниже 100 уд/мин – работоспособность отличная, от 100 до 130 уд/мин – хорошая, от 130 до 150 уд/мин – удовлетворительная, выше 150 уд/мин – неудовлетворительная.

Во время занятий необходимо дышать только носом, не допуская чрезмерного учащения пульса. Через 10-15 минут пульс должен прийти в норму. Не надо спешить увеличивать нагрузки.

Нормальная величина артериального давления должна быть от 110 до 130 мм.рт.ст., минимальное- 60-90 мм.рт.ст. С возрастом артериальное давление увеличивается в 40-49 лет и равно 140/85, в 50-59 – 145/90, 60 лет и старше – 150/90. Средняя величина пульсового давления при этом, около 50 мм.рт.ст (разность между верхним и нижним давлением).

Норма частоты дыхания в состоянии покоя у нетренированных людей находится в пределах 10-16 вдохов и выдохов в минуту. Устойчивость организма определяется, если при задержке дыхания на выдохе показатель равен 34 с.-неудовлетворительная, 35-39 с. – удовлетворительная, выше 40 с. – хорошая.

IX. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Жизнь современного человека насыщена многочисленными стрессами. Возрастающий темп жизни, сложная экологическая обстановка, неумение разумно подойти к выбору рационального питания, дозированию физической нагрузки приводит к разнообразным функциональным нарушениям, развитию хронических заболеваний. Однако, с этими явлениями надо бороться и, главное, можно предупредить.

Физическое воспитание является составной частью мер, направленных на гармоническое развитие личности, формирование его гражданственности, здорового образа жизни. Для управления своим здоровьем надо оценивать его резервы, обеспечивающие адаптацию организма. Основной запас здоровья на 50% связан с образом жизни, от которого у человека зависит мобилизация защитных сил организма и, прежде всего, психической активности. Лишь в постоянной борьбе со своим страхом, вредными привычками, пагубным образом жизни, неуклонным стремлением к свету разума должен идти человек к подлинному счастью, здоровью и расцвету своих творческих способностей.

Страх, печаль, тоска, малодушие, зависть, ненависть – укорачивают нашу жизнь. Человек не может без положительных эмоций, и должен управлять ими, вселив в себя уверенность и надежду, добиваясь продления жизни.

В данной работе даны рекомендации для развития физических качеств, а также средства и оценка степени их тренированности и функциональной подготовленности (состояние сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем).

В физкультурно-оздоровительной программе раскрываются вопросы двигательной активности, самоконтроля, рационального питания, очищения организма, самомассажа, аутотренинга, гигиены, а также фитотерапии и Фитопрофилактика вредных привычек. Весь изложенный материал представляет комплексную систему оздоровления организма и контроля за функциональным состоянием различных систем.

Таким образом, данная работа способствует оздоровлению организма, характерна комплексность, доступность, безопасность и эффективность. Всё зависит от каждого из нас.