

ГАЖ «Узбекистон темир йуллари»

Ташкентский институт инженеров Железнодорожного транспорта

Практикум по предмету «Валеология»

Методические указания к практическим занятиям для подготовки
бакалавров II курса всех направлений

Ташкент – 2010

УДК 7 А. 5.2

Содержит рекомендации по проведению практических занятий по курсу «Валеология» по разделам валеологического образования. Курс изучается студентами второго курса бакалавриата. Каждый раздел содержит краткую теоретическую информацию, содержание и методические указания к проведению соответствующих занятий.

Рассчитан на проведение занятий со студентами технических ВУЗов для приобретения навыков формирования здорового образа жизни. Может рекомендоваться для преподавателей и педагогов специальных учебных заведений для работы по валеологическому просвещению в различных коллективах.

Составитель: Шкондина И.Е. – ассистент

Рецензенты: Мустанов Т.Б. – доцент, м.н. кафедры
«Фармакология» Ташкентской
Медицинской Академии;
Гайгуров А.Л. – старший преподаватель
кафедры «Физвоспитание и спорт»
ТашИИТа

© Ташкентский институт инженеров железнодорожного транспорта, 2010г.

ВВЕДЕНИЕ

«Учебный практикум» ставит основной целью закрепление теоретических знаний в области валеологии и освоение практических основ, которые помогли бы в создании валеологической среды.

«Учебный практикум» должен помочь студентам в реализации следующих задач, связанных с формированием и обеспечением здоровья:

- создание у студентов устойчивой жизненной мотивации на здоровую жизнедеятельность и воспитание валеологической культуры;

- обучение студентов основам здорового образа жизни;

- создание здоровьесберегающей образовательной среды;

- ознакомление с простейшими методами индивидуально-типологической диагностики студентов и использования этих данных в образовательном процессе;

- знакомство с методами валеодиагностики и на основании сделанных выводов подбор комплекса физических упражнений для улучшения здоровья;

- формирование валеологической культуры и обеспечение здоровья студентов.

Семинарские занятия ставят основной целью освоение основных методологических понятий соответствующего раздела валеологии, их творческое осмысление. Они включают перечень вопросов и заданий, составляющих суть понятий данного раздела и предполагающих осознание студентом значения этого раздела в организации оздоровительной деятельности.

Практические работы предполагают приобретение студентами навыков построения различных режимов здоровой жизнедеятельности или их аспектов (например, режима питания, двигательной активности, дня и недели и пр.).

1. Оздоровительная система «Кодекс здоровья».

Предлагаемый «Кодекс здоровья» – это система валеологических (сохраняющих здоровье) и лечебных воздействий, которая может послужить основой валеологического подхода к здоровью. «Кодекс здоровья» изложен по пунктам, сопровождаемым краткими пояснениями валеологической стороны данного пункта.

1. Узнайте свой организм. Узнайте хотя бы в общих чертах, как он работает, что полезно и что вредно человеческому организму, что способно продлить ваши годы, отодвинуть старость и немощь. Это поможет вам сохранить здоровье и правильно воспитать своих детей.

2. Живите в согласии с природой. Это не просто лозунг. Будьте ближе к Природе, пользуйтесь любой возможностью побыть в парке, в лесу, на реке, в горах, на море. Чаще ходите босиком, снимите лишнюю одежду: подставьте тело свету, воде, воздуху. Более конкретно предлагается:

1. Не менее 2-х раз в год проводить в природных условиях как минимум по 9 дней.

2. Ежедневно по 10-25 минут ходите босиком по земле, будь то трава, песок, глинистый или каменистый грунт, а зимой – просто в комнате.

3. Ежедневно, выходя из дома, посмотрите на окружающие деревья, траву, снег, небо и попытайтесь искренне порадоваться окружающему, всегда наслаждайтесь Природой.

4. Любите любую погоду; Природа порой и суровый, но всегда друг; не бойтесь ветра, дождя, бурана; не бойтесь простудных заболеваний.

Природа выработала бесчисленное множество способов, с помощью которых организм сосуществует с вредными факторами, борется против них и сохраняет здоровье. Отгородившись от Природы, создав себе тепличные условия, человек тем самым отгородился и от оздоровительных природных явлений. Мы сами часть природы и поэтому должны жить по её законам. Кто нарушает законы Природы, грубо вмешиваясь в окружающую среду, так и в свою собственную биологическую сущность, неминуемо расплачивается здоровьем и заболевает.

3. Доброта и милосердие. Это столь же необходимое условие здоровой жизни, как и все прочие. С одной стороны доброта – условие полноценного физиологического функционирования организма, это прежде всего благоприятный нейро - гуморальный

статус. С другой стороны, общество - наше непосредственное окружение, жить в согласии с обществом не менее важно, чем жить в согласии с природой. А согласие это возможно только на основе альтруизма. Старайтесь заслужить любовь всех, и прежде всего своих близких. «Относись к людям так, как желаешь, чтобы люди относились к тебе» - давняя и известная истина.

4. Постоянно создавайте в себе уверенность, что вы здоровы и желайте здоровья всем окружающим. Практически это выполняется представлением своего собственного тела или органа, если он вас беспокоит, и при этом обязательно представление это должно быть о ЗДОРОВОМ теле или органе. Многие воспримут это как элемент самовнушения. То, что называется сейчас «самовнушением» - это постоянное поддержание возбуждения в «нейронных ловушках», которые формируют в центральной нервной системе ту модель здорового организма, на реализацию которой он начинает работать уже на бессознательном уровне, включая многочисленные защитные и регенерационные механизмы.

5. Дважды в день обливайтесь холодной водой. Желательно это делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле. По возможности чаще купайтесь в чистых природных водоёмах. Обливание холодной водой – отнюдь не просто водная гигиеническая процедура.

Дело в том, что кратковременное воздействие холодной воды является умеренным стрессом, которые так необходимы организму для становления и стимуляции собственных неспецифических защитных механизмов. Стрессовое воздействие вызывает в организме активацию системы «стресс-антистресс», своего рода тренирует её. Одновременно, при умеренном стрессе происходит уничтожение мало жизнеспособных клеток, а так же клеток, не выполняющих в полной мере свою функцию. Таким образом, стрессовое воздействие – своеобразный фактор отбора жизнеспособных элементов на уровне организма. Стрессовое воздействие активирует синтез и высвобождение эндогенных морфиноподобных веществ, а это уже тренировка противоболевой системы.

Нельзя здесь не упомянуть и об определенном специфическом воздействии воды – этого удивительного вещества в Природе, тайны которого далеко еще не разгаданы. Вода – жидкость, но её специфические свойства говорят за то, что она имеет кристаллоподобную структуру, а раз так, то она способна нести определенную информацию.

Наконец, низкая температура воды тренирует терморегуляционный центр и способствует выработке повышающих температуру тела веществ.

6. Раз в неделю, в течение не менее 36 часов (ночь, день, ночь) не принимать пищи и воды. Это наиболее действенное средство очищения организма не только от шлаков, но даже от ослабленных или перерожденных клеток. Не случайно акцентируется внимание на «сухом» - безводном голодании. Именно в этих условиях организм переходит на «внутреннее» эндогенное водоснабжение. Это является следствием активации обменных процессов, и прежде всего – расщепления жировых запасов. «Сухое» голодание изменяет направленность жирового обмена: он расходуется для того, чтобы обеспечить организм водой.

7. Правильное питание. Не обязательно придерживаться строго определенной диеты, но стоит обратить внимание на ряд рекомендаций:

- а) ограничить в своем рационе соль, сахар и животные жиры.
- б) употреблять в пищу достаточное количество овощей, фруктов, пищевых трав, пищевых волокон.
- в) не менее одного раза в день необходимо опорожнять кишечник.
- г) после 18-19 часов вечера не принимайте пищу
- д) ешьте медленно. Это предохранит не только от болезней из-за плохо пережеванной пищи, но и от переедания.
- е) не ешьте, когда есть не хочется.
- ж) ешьте, чтобы есть. Не занимайтесь во время еды другими делами.

8. Достаточно нагружайте физически свой организм. Предпочтительнее прежде всего бег, как наиболее комплексная и достаточно интенсивная физическая нагрузка.

Общая же физическая активность (бег, ходьба, перенос тяжестей и др.) должна быть не менее 2 часов в день, в зависимости от вида трудовой деятельности.

Уменьшение нагрузки с возрастом сопровождается, обычно, увеличением количества потребляемой пищи – является одной из основных причин развития атеросклероза и ожирения.

9. Еженедельно парная баня или сауна. Это конечно прежде всего гигиеническая процедура: чистота – залог здоровья. Кроме того, баня – это не менее интенсивное воздействие, чем холодное обливание.

10. Достаточный секс. Не избегайте половой близости, а с возрастом даже заставляйте себя, подобно тому, как бегать или обливаться водой. Регулярный секс – это оптимальная биологическая тренировка всех органов и систем.

11. Не употреблять алкоголя и не курить. Комментарии тут излишни: насилие над Природой, причем, на этот раз – над своей собственной биологической Природой, - губительно.

12. Ограничивать до минимума употребление лекарств.

13. При простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой не прекращать закаливающих процедур. Особенно это касается обливания холодной водой.

14. Труд. Труд – это не только и не столько социальная необходимость, но и биологическая потребность. Отказ же от удовлетворения любой биологической потребности влечет за собой то, что называется «хронический эмоциональный стресс», несущий организму разрушительные последствия. Счастлив тот, чье стремление к труду совпадает с запросами общества, - тогда человек становится творцом. Самое трудное дело – ничего не делать.

15. Уважайте своих детей. Ребенок должен быть полноправным членом семьи, а не каким-то придатком, либо идолом. Здоровье ребенка основывается на трех основных принципах:

- а) неограниченная двигательная активность;
- б) психическая и физическая закалка организма;
- в) правильное питание.

16. Спать не менее 6-7 часов в сутки. Сон – отнюдь не просто пассивное состояние организма, это активный физиологический процесс, во время которого происходит большинство трофических (питательных) отправлений, процессы восстановления, процессы роста. Во время сна происходит переход необходимой информации из кратковременной памяти в долговременную, при этом ненужная информация «стирается».

17. Найдите в себе веру. Верьте в Бога, в Пророка, в Брега, в Амосова, «Кодекс здоровья», самого себя, во что вы предпочитаете верить. Любая вера сама по себе предполагает не бесцельное существование, а значит избавит вас от внутренних психических конфликтов, от того хронического эмоционального стресса, который как раз и влечет за собой заболевания.

18. Сохранение здоровья – это тоже труд. Мало того, сохранение здоровья требует не просто некоего абстрактного труда, но интеллектуального и высокопрофессионального труда каждого

конкретного человека. Многие спросят «Зачем? Есть врачи – пусть работают». Что ж, если дело доходит до врача, то здесь следует уповать лишь на возможное восстановление здоровья. Значит уже многое упущено, человек не захотел или не сумел потрудиться над этим. Увы, но пока в медицине господствует принцип ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ, но отнюдь не СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ. Именно на фоне подобной установки расцветают экстрасенсорика, шарлатанство и прочее: ведь они предлагают ВМЕСТО ВАС позаботиться о вашем здоровье, не требуя никаких усилий с вашей стороны. Как заметили еще классики медицины, пока здоров, то здоровья не замечаешь, и лишь с утратой его, начинаешь ценить то сокровище, которым когда-то владел и не смог сберечь. И вот именно для того, чтобы здоровому человеку заметить и оценить свое здоровье, необходимо учиться и изрядно потрудиться. Это нелегко, особенно на первых порах, но, думается, здоровье и сама жизнь стоят того.

19. Не вдавайтесь в крайности. Лишь умеренность в пище, физической нагрузке, работе, отдыхе, питье, любви, загорании, купании, эмоциях ... во всем, - будет способствовать вашему здоровью. Помните: если к «очень хорошо» прибавить хоть самую малость, то оно сразу переходит в «очень плохо».

Вы ознакомились с «Кодексом здоровья», основанном как на наиболее рациональных рекомендациях различных систем оздоровления, так и на данных традиционной медицины. Еще раз хочется предупредить, что он не претендует ни на всеобъемлемость, ни на безусловное выполнение всех пунктов. Однако исполнение всех пунктов в комплексе способно дать максимальный благотворительный эффект. Тем не менее, даже частичное следование его пунктам принесет вам несомненную пользу. Не все пункты равнозначны. Особо акцентируется внимание на обливании холодной водой, беге, соблюдении «голодных дней». Это наиболее действенные средства для формирования и активации неспецифических защитных сил организма.

Приложение. Русская баня

Мытье – вещь обязательная, и пропустить вопрос о бане, как одном из валеогенетических факторов, было бы неразумно. Речь пойдет не просто о гигиенической процедуре, а о воздействии на организм русской бани: уникального по своей сути явления.

Русская баня, как её родная сестра – финская сауна, возникли в глубокой древности и за века своего существования принципиально не изменились, - настолько совершенным оказался этот метод не только мытья, но и оздоровления, закалки и снятия усталости.

Устроена русская баня довольно просто: домик (можно каменный, но лучше деревянный), разделенный на небольшой предбанник и относительно большую по размеру парилку и мыльню. В мыльне у одной стены находится печь-каменка (при её топке в печи раскаляются крупные камни), у противоположной стены деревянные полки, обычно в три ступени. Должна быть емкость для горячей воды, совмещенная с печью, от которой вода нагревается, и для холодной. Лучше использовать воду из открытых водоёмов, но хороша так же колодезная или артезианская вода. Для мытья необходим так же веник из тонких березовых веточек с листвой. Впрочем, кое-где предпочитают веточки дуба. Перед мытьём веник запаривают в кипятке, После топки печи. Когда камни достаточно накалятся, а вода закипит, печь гасят, а баню некоторое время проветривают, для чего в стенах должны быть предусмотрены отдушины. В бане должен быть сухой горячий воздух (температура в пределах 60-90 градусов). Особо важно – влажность должна быть минимальной, поскольку, чем выше влажность среды, тем больше это препятствует испарению жидкости, в частности – пота с поверхности тела, тем выше риск перегрева.

Каково физиологическое воздействие русской бани и сауны на организм? Оно многогранно. Прежде всего, баня имеет гигиеническое значение – она хорошо очищает кожу от слущенного верхнего рогового слоя эпителия, очищает поры кожи, устья сальных желез, удаляет грязь. Баня способна убивать микроорганизмы, в том числе болезнетворные.

Кожа после парной как бы молодеет, приобретает эластичность, румянец, разглаживаются морщины, в ней активизируется обмен веществ, стимулируя кожное дыхание, расширяются поверхностные сосуды кожи, к ним приливает кровь. В целом в организме усиливается обмен веществ, несколько поднимается, а затем снижается артериальное давление, учащается пульс, в кровяное русло выбрасывается депонированная кровь, повышается температура, стимулируются защитные иммунные силы организма. По-сути, кратковременное повышение внешней температуры до таких значительных цифр является активирующим стрессовым воздействием, что влечет позитивные изменения в организме. Еще более сильное интенсивное воздействие оказывает чередование

горячего и холодного – это своего рода тренировка сосудов, сердечной деятельности и организма в целом.

Под влиянием банных процедур активизируется кроветворение. Увеличивается число эритроцитов, лейкоцитов, растет гемоглобин. Баня усиливает и внешнее дыхание: оно учащается, увеличивается легочная вентиляция, возрастает усвоение кислорода тканями.

Наконец, интенсификация обменных процессов обуславливает окисление жиров, что немаловажно для нормализации веса тела при его избытке. Одновременно стимулируется расщепление холестерина – вещества довольно инертного в биохимическом плане и легко откладывающегося на стенках сосудов, вызывая атеросклероз.

Банная процедура снимает усталость, улучшается настроение, аппетит, сон – разумеется, если процедура принимается правильно.

Баня – это не менее интенсивное воздействие, чем холодное обливание. Особенно рекомендуются контрастные процедуры: пребывание в парильне следует чередовать с обливанием холодной водой, горячее купание следует завершать холодным. Впрочем, пользоваться парильней следует не менее осторожно, чем обливанием: существует ряд противопоказаний, изложенных далее, при которых париться не следует. У русской бани есть следующие правила:

1. Не ходить в баню после обильной еды, но и не натощак – поесть надо легко.

2. Не пользоваться баней в острый период болезни и при обострениях хронических заболеваний с повышением температуры. Особенно это касается воспалительных процессов сердца (эндокардит, миокардит, перикардит), постинфарктного состояния, при сердечной недостаточности любого происхождения и сопровождающейся тахикардией (учащение пульса), при почечной и печеночной недостаточности, в том числе при инфекционном гепатите, при анемии, явном атеросклерозе, туберкулезе легких, эпилепсии, обширных воспалениях кожи, острых заболеваниях глаз и ушей.

3. Детям до 12 лет париться допускается лишь кратковременно.

4. Беременным, а так же женщинам во время месячных париться в русской бане нельзя.

5. Если вы новичок, привыкайте к пару постепенно, не гонитесь за «рекордами».

6. Ходите в баню не менее одного раза в неделю, лучше в какой-либо определённый день.

7. Перед тем как париться, не мойтесь мочалкой! Слегка сполоснитесь под душем или вылейте на себя тазик теплой воды, но не мочите голову, чтобы не вызвать её перегрева. Для предохранения головы от перегрева можно надеть колпак или старую фетровую шляпу, периодически смачивая её холодной водой.

8. Не забирайтесь сходу на верхнюю полку – 3-4 минуты посидите или полежите внизу.

9. Париться лучше лежа – равномерно распределяется температура.

10. Перед тем, как париться веником, необходимо стряхнуть с него лишнюю воду. В жаркой бане работать веником будет удобнее, если на руки надеть шерстяные рукавицы – распаренную кожу ладоней надо защищать от натирания.

11. Нельзя стремиться пробыть как можно дольше в парилке. Сообразуйтесь со своим самочувствием, При перегреве начинается сердцебиение, спирает дыхание, кружится голова, тошнит, звенит в ушах, «мурашки» перед глазами.

12. Не выходите после обработки веником сразу в предбанник или не обливайтесь сразу холодной водой: потоотделение еще интенсивно продолжается.

13. Если вы не собираетесь больше париться, то можно перейти к мытью тела мочалкой; если же паритесь неоднократно, то после парной можно облиться 1-2 тазиками холодной воды. Это хорошая закаливающая процедура.

14. После мытья тщательно смойте мыло и окатите себя 1-2 тазиками холодной воды (дело в том, что по данным Слынько П.П., после интенсивного потения происходит обратное всасывание с поверхности кожи через поры как воды, так и растворенных в ней веществ. Резкое охлаждение кожи холодной водой прекращает этот процесс).

15. Если вы предпочитаете вытереться, то лучше это делать махровым полотенцем. Впрочем, можно и подождать когда, тело высохнет.

Таковы основные сведения и рекомендации по мытью в русской бане.

2. Вредные привычки и образ жизни

Наркотик – вещество, злоупотребление которым вследствие социальной опасности официально признано таковым из-за его способности при однократном употреблении вызывать привлекательное психическое состояние, а при систематическом его приеме – психическую или физическую зависимость от него. Психоактивное токсическое вещество может обладать теми же упомянутыми свойствами, что и наркотик, но социальная опасность злоупотребления им не столь высока, и вследствие этого официально оно наркотиком не признано.

Наркомания – болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотиков и проявляющаяся психической и/или физической зависимостью от этих веществ.

Токсикомания – представляет собой болезнь, проявляющуюся подобной же зависимостью от вещества, не включенного в официальный список наркотиков. Злоупотребление наркотиками и другими токсическими веществами без зависимости о них наркоманией или токсикоманией не считается.

Медицинская классификация наркотиков базируется на особенностях действия различных средств (галлюциногены, стимуляторы, эйфоризаторы, транквилизаторы, седативные средства и др.) или на способах введения (ингалянты). Международная классификация болезней к наркотикам причисляет: 1) препараты опиума; 2) снотворные и седативные; 3) кокаин; 4) препараты индийской конопли; 5) психостимуляторы; 6) галлюциногены.

В группе больных нарко- и токсикоманией преобладают лица с опийной наркоманией, доля которых в общем количестве больных колеблется от 45 до 50%; доля лица с гашишной наркоманией составляет 1/3 контингента; полинаркоманией – 15%. **Последствия употребления наркотических препаратов проявляются в соматических и невралгических осложнениях, грубой деградации личности, раннем одряхлении и сокращении средней продолжительности жизни.** В настоящее время главной причиной смертности и инвалидности среди наркоманов являются опиатные наркотики. Вводятся они обычно внутривенно с высоким риском заражения человека СПИДом, сифилисом и гепатитом.

Специалисты советуют обратить внимание на следующие признаки, по которым можно определить, что человек начал употреблять наркотики:

- любое ухудшение поведения, изменение пищевых привычек, резкая смена друзей; немотивированное падение успеваемости;
- внезапная скрытность вместо прежнего доверия;
- частые случаи забывчивости, бессвязной речи (незаконченные, рваные предложения, абсурдные заявления);
- на фоне полного здоровья – расширение или сужение зрачков («булавочные зрачки»), покраснение глаз, кашель, насморк, рвота, коричневый налет на языке, отечность;
- частые и внезапные нарушения координации движений;
- перемены настроения (например, от депрессии к эйфории) или тонуса (от сонливости к гиперактивности);
- полная утрата прежних интересов, равнодушие;
- более активное использование дезодорантов, особенно – при безразличии к внешнему виду;
- частое упоминание наркотиков и соответствующей терминологии – в шутках и разговорах;
- постоянное и не объяснимое другими причинами отсутствие денег или их избыток;
- синяки, порезы, микротравмы.

2.1 Практическая работа

Наркотики в молодёжной среде и методы отучения от них.

Цель: Анализ причин и распространенности наркомании в молодёжной среде и знакомство с методами отучения от них.

Задачи: 1. Проанализировать полученные анкетные данные о распространенности и причинах наркомании среди молодёжи.

2. Познакомиться с методами отучения от употребления наркотиков.

Оборудование: Заполнить анкеты №1 и №2 и статистически обработать их результаты.

Анкета №1

Курс _____

Факультет _____

Пол _____

Возраст _____

Что Вы знаете о влиянии на организм человека и о последствиях употребления?

Алкоголя _____

Никотина _____

Наркотических, токсических веществ _____

Какая, по Вашему мнению, существует связь между знаниями о наркотических веществах и их потреблением? _____

Откуда Вы получаете информацию о наркотических веществах, их влиянии на психику и организм?

От друзей

От родителей

Через средства массовой информации

Из литературы

На лекциях в ВУЗе

Иное (укажите) _____

Как Вы думаете, кто лучше всего осведомлен о наркотических веществах?

Взрослые

Подростки

Родители

Преподаватели

Иное (укажите) _____

В каких случаях Вы считаете возможным употребление:

Никотина _____

Алкоголя _____

Наркотических веществ _____

Токсических веществ _____

Как изменилось поведение Ваших знакомых, употребляющих:

Никотин _____

Алкоголь _____

Наркотические вещества _____

Токсические вещества _____

Как Вы оцениваете их жизненные перспективы? _____

Какими средствами, методами следует бороться с вредными привычками:

Курением _____

Употреблением наркотиков _____

Употреблением наркотических, токсических веществ _____

Что, Вы считаете, нужно сделать, чтобы уберечь вашего ребенка от употребления:

Никотина _____

Алкоголя _____

Наркотических веществ _____

Токсических веществ _____

Какова, по Вашему мнению, причина употребления молодёжью наркотических веществ (алкоголя, никотина, наркотических, токсических и пр. веществ)?

Любопытство

Одиночество

Отсутствие должного внимания со стороны родителей

Отрицательный пример родителей

Ради утверждения себя в компании

Поиск своего места в жизни

Давление со стороны группы

Желание развлечься

Стремление к уходу из реальной жизни

Вера в то, что ситуативное принятие наркотика не приведет к наркомании

Иное (укажите) _____

Какая работа проводится в Вашем ВУЗе по предупреждению вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотических веществ)?

Проводится постоянно на занятиях или вне занятий

Проводится эпизодически в форме отдельных бесед, лекций

Практически не проводится

Помогает ли Вам такая работа вырабатывать отрицательное отношение к употреблению наркотических, токсических веществ?

Очень помогает

Помогает

Помогает в незначительной степени

Практически не помогает

Иное (укажите) _____

Что, по Вашему мнению, надо изменить в ней? _____

Каков результат работы по предупреждению употребления молодёжью наркотических веществ в Вашем ВУЗе? _____

Какие побочные явления возникли в результате проведения этой работы? _____

Какие меры в этом направлении не предлагались, но могли бы быть полезными? _____

Выскажите, пожалуйста, свои соображения по следующим позициям:

Какие нерешенные проблемы Вы здесь видите?

Какова роль педагога в борьбе с распространением наркомании (токсикомании) среди несовершеннолетних?

Каковы наиболее эффективные формы, методы взаимодействия школы, ВУЗов, органов внутренних дел и здравоохранения в данном направлении?

Что прежде всего мешает вышеуказанным структурам в их совместной работе?

Перспективы распространения наркомании (токсикомании) в Вашем регионе и в республике в целом?

Перспективы работы с наркоманией (токсикоманией) в Вашем регионе и в республике в целом?

Анкета №2

Вопросы для изучения состояния наркоманий среди молодежи.

Считаешь ли ты, что опасность наркомании, алкоголизма и курения сильно преувеличена (преувеличена; не волнует; не понимаю, о чем речь?)

Ты согласен с мнением, что курить «травку» - это баловство, а не наркомания (да, нет, не знаю)?

Продают ли у Вас в ВУЗе наркотики (да, нет, не знаю)?

Пробовал ли ты наркотики? Если да, то какие? (нет; не скажу; да; легкие).

На Вашем курсе есть ребята, которые принимают наркотики (не знаю; нет; таких мало; да).

Тебе кажется, что преподаватели и родители недостаточно хорошо проинформированы о ситуации с употреблением наркотиков среди молодёжи (да; нет; не знаю)?

Как ты думаешь, что надо делать для того, чтобы оградить молодёжь от вредных привычек? _____

Ход работы: Проанализировать результаты анкет №1, №2 и сделать выводы:

- о факторах, провоцирующих наркомании;
- о распространенности наркоманий;
- о роли социального фактора в приобщении к наркотикам;
- о связи наркомании с состоянием здоровья;

- о факторах, препятствующих отказу от употребления наркотиков.

Затем студенты рассматривают существующие методы отучения от употребления наркотиков.

Дается задание на разработку развернутого плана беседы на антинаркотическую тему для различных контингентов учащихся: младшего, среднего и старшего звеньев школьного образования, учащихся колледжей и лицеев, студентов.

Методические рекомендации

При анализе анкет №1 и №2 обратить особое внимание на:

- зависимость распространенности приобщения человеком к употреблению наркотиков от возраста и социального статуса студента;

- предпочтение к употреблению различных видов наркотических веществ;

- отношение каждой из социальных групп студентов к самой проблеме;

При разработке развернутого плана беседы на антинаркотическую тему учесть выделенные выше особенности.

3. СПИД: распространение, пути передачи, профилактика

Мир страдает от распространения ВИЧ/СПИДа – смертельного заболевания, от которого в современной медицине лекарств до сих пор не существует. Узбекистан стоит перед угрозой распространения этой опасной болезни, которая впервые была отмечена в стране в конце XX века. По данным, в 2005 году в стране было зарегистрировано 7810 случаев заражения ВИЧ-инфекцией. Это самый высокий показатель в Центральной Азии.

- в 2006 году ВИЧ унес жизни 2,9 миллиона людей, и ещё более 4 миллионов были инфицированы;

- по оценке, сегодня 11,8 миллионов молодых людей в возрасте 15-24 лет живут с ВИЧ/СПИДом;

- каждый день инфицируются 15000 людей, а также 1800 младенцев, которые заражаются от матерей во время их беременности, при рождении или через грудное вскармливание;

- 15 миллионов детей во всем мире потеряли одного или обоих родителей из-за ВИЧ/СПИДа;

- в 2001 году 7,3 миллиона молодых женщин и 4,5 миллиона молодых мужчин жили ВИЧ инфицированными.

- согласно официальным данным, сексуальная активность у женщин начинается в возрасте 20 лет и у мужчин – в 18 лет. Отсутствие знаний и информации ставит их под угрозу заражения ВИЧ/СПИДом;

- по официальным данным в Узбекистане, 54% случаев заражения ВИЧ в 2005 году пришлось на долю потребителей инъекционных наркотиков, многие из которых – молодые люди в возрасте 16-23 лет.

Больные и инфицированные ВИЧ/СПИДом очень часто страдают от общественного осуждения, подвергаются дискриминации и нарушению прав человека, поскольку окружающие уверены, что причины заражения этой инфекцией связаны с поведением, которое считается социально недопустимым.

Несмотря на то, что заболеваемость ВИЧ/СПИДом в Узбекистане пока главным образом ограничивается группой потребителей наркотиков, она постепенно распространяется среди более широкого круга лиц, которые, к примеру инфицируются во время переливания крови. Нужно знать, что ВИЧ не передается по воздуху, через рукопожатие или во время совместной работы в офисе с инфицированным человеком. Надо помнить, что все люди имеют право на уважение. И нам необходимо продемонстрировать свою поддержку людям, живущим с ВИЧ.

Для закрепления полученной информации со студентами проводятся «деловые игры». Например:

3.1 Обсуждение спорного утверждения

Группа студентов делится на три подгруппы произвольно и каждой подгруппе для обсуждения дается одно из трех обоснований:

- совершенно не согласны;
- согласны с оговорками;
- совершенно согласны;
- дается спорное утверждение.

По каждой группе аргументы согласно выбранному обоснованию выписываются на плакат, далее студенты выходят и защищают свои решения.

Примеры спорных утверждений:

1. Чтоб предупредить распространение ВИЧ, необходимо запретить все формы поведения, связанные с риском.

2. ВИЧ инфицированные дети не должны посещать спортивные секции.

3. Необходимо ввести повсеместное принудительное обследование на ВИЧ-инфекцию (при обсуждении нового спорного утверждения группы студентов меняют обоснования).

3.2 Проверочное задание по оценке риска ВИЧ инфицирования

Группа студентов делится на три подгруппы произвольно и каждой подгруппе для обсуждения выдается перечень возможных ситуаций передачи ВИЧ инфекции. Первая группа должна выявить ситуации, при которых отсутствует вероятность ВИЧ-инфицирования, вторая подгруппа выявляет ситуации с низким уровнем возможного ВИЧ-инфицирования, третья группа выбирает позиции при, которых отсутствует риск заражения ВИЧ-инфекцией. По каждой группе выбранные утверждения выписываются на плакат, далее студенты выходят и защищают свои решения.

Перечень возможных ситуаций.

Как вы оцениваете риск заражения ВИЧ-инфекции:

1. При рукопожатиях.
2. При поцелуях в губы.
3. При поцелуях в щеку.
4. При игре с ребенком, инфицированным ВИЧ.
5. Сидения за одной партой.
6. При нахождении в одном помещении с больным ВИЧ-инфекцией.
7. При посещении стоматологической поликлиники (кабинета), которые до Вас могли посещать больные ВИЧ-инфекцией.
8. При пользовании общественным туалетом.
9. При посещении плавательного бассейна.
10. При пользовании предметами быта совместно с больным ВИЧ-инфекцией.
11. При переливании крови.
12. При сдаче крови (донорство).
13. При внутривенных инъекциях.
14. При пересадке органов.
15. При внутривенном введении наркотиков.
16. При пользовании общим шприцем или иглами (без их стерилизации).

17. При пользовании маникюрными ножницами, опасными бритвами, принадлежащему больному ВИЧ-инфекцией.
18. При укусе клещей, комаров, клопов.
19. При нанесении татуировок.
20. При использовании донорских органов.
21. При половых контактах с партнером, инфицированным ВИЧ.

О – отсутствует (зеленый)

Н – низкий (синий)

В – высокий (красный)

3.3 Игра «Дерево решений»

Тема: **«ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ»**

Студенты разделенные на подгруппы, рисуют чистый бланк на плакате. Им задается одна из тем, например:

- 1. Пути передачи ВИЧ.**
- 3. Течение болезни ВИЧ.**
- 3. Что надо делать и знать, чтобы не заразиться ВИЧ.**
- 4. Пути профилактики ВИЧ.**

Далее они сами выбирают три направления решения заданного вопроса и по каждому направлению выписывают все достоинства и недостатки данного решения. После заполнения бланков-плакатов студенты выходят и защищают свои решения.

Пример: (Пути профилактики ВИЧ)

(мед. Осмотр)		(агитация)		(наглядность)	
+	-	достоинства	недостатки	+	-

3.4. Составить плакат (нарисовать) по ассоциациям, связанным со словом «СПИД»

Студенты рисуют все свои ассоциации по заданной теме на плакатах, плакаты вывешиваются и обсуждаются учащимися.

4. Самооценка уровня мотивации на здоровый образ жизни

Имеющиеся данные убедительно свидетельствуют, что состояние здоровья во многом обусловлено собственным отношением к нему. Однако и в данном случае следует говорить об отсутствии целенаправленного воспитания у молодёжи культуры здоровья, как в семье, так и в образовательных учреждениях. Низкий уровень культуры здоровья на всех возрастных этапах развития человека сказывается на многих сторонах его жизнедеятельности. Здоровому образу жизни как целостной программе не учат ни в одном из звеньев образовательной системы. В результате же человек не может оценить уровень своего здоровья, своё состояние в настоящий момент и в зависимости от этого – определить для себя оптимальный режим жизнедеятельности. Более того, зная, что надо заниматься физическими упражнениями, что питаться надо правильно, что надо закаляться, что надо следить за своим психическим состоянием и т.д., он не знает, как это делать, с помощью каких средств, используя какие методы. Разумеется, обучение здоровому образу жизни должно проходить красной нитью в течение всей жизни человека, однако основы валеологического образования человек должен получить, без сомнения, в процессе общего образования.

4.1 Практическое занятие «Самооценка уровня здоровья»

Цель: Ознакомиться с методикой анкетирования по вопросам здорового образа жизни.

- Задачи:
1. Рассмотреть психолого-педагогические предпосылки анкетирования студентов по проблемам здоровья и здорового образа жизни.
 2. Разработать макет анкеты для анонимного анкетирования студентов.
 3. Провести анкетирование в учебной группе.

Ход работы: В начале занятия рассматриваются теоретические предпосылки анкетирования, включая вопросы:

1. Цель и задачи анкетирования.
2. Виды анкетирования
3. Содержание анкетирования
4. Методика анкетирования
5. Статистическая обработка результатов анкетирования.
6. Анализ результатов анкетирования.

Затем определяются основные разделы анкеты, соответствующие стоящим перед анкетированием задачам, после чего каждый из разделов заполняется определенным содержанием. Вслед за этим преподаватель предлагает сравнить разработанную анкету с имеющимися в специальной литературе: производится анализ и вносятся необходимые коррективы.

По готовности анкеты определяются условия проведения анкетирования и проводится само анкетирование.

Методические рекомендации

Статистическая обработка результатов анкетирования проводится непосредственно в группе, с тем, чтобы каждый учащийся получил достаточно полное представление об используемых методах.

Студенты получают задание по результатам статистического анализа анкетирования провести самостоятельный анализ и сделать вывод о различных аспектах валеологической подготовленности респондентов в соответствии с поставленными перед данным анкетированием задачами.

Результаты анализа и выводы рассматриваются и обсуждаются на следующем занятии.

Анкета (образец)

Самооценка уровня здоровья.

В 1-6 заданиях пронумеровать указанные факторы по мере убывания их важности.

1. Факторы определяющие здоровье:

- 1.1. экология
- 1.2. наследственность
- 1.3. образ жизни.
- 1.4. медицина.

2. Жизненные приоритеты:

- 2.1. учеба
- 2.2. семья
- 2.3. интересная работа
- 2.4. общение
- 2.5. здоровье
- 2.6. спорт
- 2.7. искусство (живопись, музыка и т.д.)

- 2.8. материальный достаток
 - 2.9. отдых и развлечение
 - 2.10. дружба
 - 2.11. любовь (в общечеловеческом смысле)
 - 2.12. справедливость
3. Получаете информацию о здоровом образе жизни:
- 3.1. от друзей
 - 3.2. в семье
 - 3.3. от преподавателя
 - 3.4. из телепередач
 - 3.5. от врачей
4. Факторы положительно влияющие на здоровье:
- 1.1. физическая культура
 - 1.2. закаливание
 - 1.3. гигиена
 - 1.4. режим дня
 - 1.5. рациональное питание
 - 1.6. очистка организма
 - 1.7. полноценный сон
 - 1.8. оздоровительный отдых
 - 1.9. психическое благополучие
 - 1.10. самоконтроль здоровья
 - 1.11. понимание со стороны родителей и окружающих
5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:
- 1.1. алкоголь
 - 1.2. недостаток движений
 - 1.3. курение
 - 1.4. наркотические вещества
 - 1.5. нежелание заниматься своим здоровьем
 - 1.6. неправильное питание
 - 1.7. дефицит времени
 - 1.8. отсутствие интереса к здоровью
 - 1.9. конфликтность
 - 1.10. физическое перенапряжение
 - 1.11. несоблюдение гигиенических требований
 - 1.12. нерациональный режим дня
 - 1.13. телевидение

- 1.14. неполноценный сон
- 1.15. избыточный вес
- 1.16. переедание

2. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем:

- 2.1. отсутствие интереса
- 2.2. отсутствие условий
- 2.3. недостаток времени
- 2.4. лень
- 2.5. материальные затруднения
- 2.6. недостаток знаний о здоровом образе жизни
- 2.7. считаете, что болезни вам не грозят

7. Отношение к своему здоровью (да, нет, иногда):

- 7.1. считаю себя здоровым _____
- 7.2. регулярно занимаюсь своим здоровьем _____
- 7.3. задумываюсь над своим здоровьем _____
- 7.4. систематически закаливаюсь _____
- 7.5. занимаюсь физической культурой _____
- 7.6. занимаюсь спортом _____,
- 7.7. рационально питаюсь (регулярно _____,
достаточно _____, количество раз _____)
- 7.8. регулярно посещаю баню _____
- 7.9. соблюдаю режим дня _____
- 7.10. воздерживаюсь от вредных привычек _____
- 7.11. имею полноценный сон _____

8. Отношение к здоровью в семье:

- 8.1. проявляют ли ваши родители интерес к здоровью? _____
- 8.2. занимаются ли члены вашей семьи физкультурой? _____
кто? _____
- 8.3. один (оба) из родителей курит? (написать) _____
- 8.4. употребляют алкоголь (не реже 1 раза в 2 недели) сколько
человек? _____
- 8.5. При заболевании (подчеркнуть):
А) вы используете медикаменты,
Б) считаете, что организм справится с болезнью сам,
В) пользуетесь естественными средствами оздоровления
(какими?) _____

9. Оцените уровень своего физического здоровья (подчеркнуть):
Высокое, выше среднего, среднее, ниже среднего, неудовлетворительное.

10. Оцените уровень знаний и умений по своему здоровью (по 10-бальной системе):

10.1. Уровень знаний:

- об анатомических функциях органов и систем _____
- о влиянии физических упражнений _____
- правил личной гигиены, профилактике нарушений осанки, плоскостопия, расстройств органов зрения и слуха _____
- о профилактике простудных заболеваний _____

10.2. умение оказать первую медицинскую помощь при (подчеркнуть):

Кровотечениях, травмах, отравлениях, укусах животных, насекомых.

10.3. Владение методами самоконтроля:

- пульсометрия
- оценка физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки и др.)
- оценка физической подготовки (тесты на быстроту, ловкость, гибкость, силу).

11. Данные о состоянии Вашего здоровья:

11.1. простудные заболевания в течение года (раз _____)

11.2. хронические заболевания (если да, то какие? _____)

11.3. нарушения (если да, то какие? _____)

11.4. Состояния:

- позвоночника _____
- стопы _____
- зрения _____
- избыточный вес _____

11.5. Оценка по физической культуре в прошлом семестре _____

12. Вредные привычки:

12.1. курение (сколько сигарет в день?) _____

12.2. употребление алкоголя (кол-во раз в месяц) _____

12.3. употребление наркотиков (подчеркнуть):

не пробовал, изредка, регулярно

13. Хотели бы вы получить дополнительные знания в области здорового образа жизни: (по 5- балльной шкале) _____

Оцените на сколько для вас интересна информация о здоровом образе жизни?

(по 5- балльной шкале) _____

Пол _____

Возраст _____

Группа _____

4.2 Советы по сохранению психического здоровья

Первый совет. Умейте на время отвлечься от забот и даже неприятностей! Для этого необходимо помнить:

1. Как бы не были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнета тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы (на работе или дома);

2. Ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;

3. Будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;

4. Если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и помощь; что бы ни случилось в жизни – помните: жизнь продолжается!

Второй совет. Гнев – плохой советчик и негодный метод в работе и отношениях между людьми. Для того чтобы избежать гнева:

1. Никогда не доводите себя до гнева и не входите в него. Впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрых: «Гнев – орудие слабых»;

2. Осмыслите свою ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что вина ваша не меньше других;

3. Вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями;

4. Лучшая разрядка гнева – физическая работа. Разряжайтесь не словом, а трудом.

Третий совет. Имейте мужество уступать, если вы не правы. Следует помнить:

1. Упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;

2. Умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;

3. Будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;

4. Все взгляды относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины;

5. Помните французскую поговорку: «Если женщина не права – извинитесь перед ней»;

6. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

Четвертый совет. Будьте требовательны прежде всего к себе! Для этого:

1. Не требуйте от других того, на что сами не способны;

2. Не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;

3. Чрезмерность требований всегда раздражает людей, ибо мера во всем – основа мудрости;

4. Не стремитесь переделать всех на свой манер: принимайте людей такими, какие они есть или вообще не имейте с ними дела;

5. Старайтесь найти в каждом человеке положительное и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

Пятый совет. Мы люди, а не сверхчеловеки! Каждый из нас должен усвоить следующее:

1. Нельзя быть совершенным во всем: каждый из нас в чем-то силен, а чем-то слаб;

2. Не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;

3. Наши возможности и даже таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны;

4. В «разноцветии» качеств – ценность людей, это надо видеть и ценить;

5. Узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание: остальное делайте в силу возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно и усердно;

Шестой совет. Не носите в себе свое горе и не копите неприятности! Опыт человечества свидетельствует:

1. Не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;

2. Горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;

3. Ищите человека, способного понять вас понять и разделить ваше горе; доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить и горе, и счастье;

4. Старайтесь сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.

5. Основы рационального питания

В настоящее время проблема питания приобрела особую остроту, прежде всего из-за отсутствия культуры питания, которая бы в полной мере соответствовала валеологическим предпосылкам. Стройной научной системы о питании до сих пор нет. Сформированная эволюцией структура питания у современного человека в значительной степени нарушена в силу ряда причин, основной из которых является желание придать пище не значение потребности, а удовольствия. Для этого пищевые вещества подвергаются многообразным технологическим воздействиям, которые в заметной степени сказываются на здоровье человека.

Питание необходимо планировать – только при таком подходе можно в полном объеме, качественно и без неблагоприятных последствий возместить потребности организма для здоровой жизни. При отсутствии планирования человек оказывается заложником своих удовольствий, и в его рационе может оказаться дефицит каких-либо важных компонентов (витаминов, клетчатки, минеральных веществ и др.), но избыток других – (сахара, кофе, выпечки и т.д.).

5.1 Практическая работа. Определение суточного расхода энергии студента

Целью работы является ознакомление с хронометражно-табличным методом определения суточного расхода энергии.

Задача работы – определить свой суточный расход энергии, для этого студентам необходимо составить таблицы расчета основного обмена и энергетических затрат.

Суточный расход энергии складывается из трех величин: основного обмена, величины повышения обмена при приеме пищи и величины затрат энергии при различных видах деятельности. Поэтому сначала необходимо вычислить основной обмен по таблицам соответственно возрасту, росту, полу, а затем суточный расход энергии. Для этого:

1. Определить основной обмен (в ккал) в зависимости от веса, роста и возраста (таблица 5.1) основного обмена мужчин (женщин) и сложить эти величины (А+Б)).

2. Подготовить рабочую таблицу для определения суточного расхода энергии студента (таблица 5.2).

3. Провести хронометраж дня и определить время выполнения различных видов деятельности.

4. Найти в таблице для каждого вида деятельности (таблица 5.3) соответствующие данные энергетических затрат в ккал за 1 мин на 1 кг веса тела. Если в таблице тот или иной вид деятельности не указан, то следует пользоваться данными, относящимися к близкой по характеру деятельности.

5. Вычислить расход энергии при выполнении определенной деятельности за указанное время, для чего умножить величину энергетических затрат при данном виде деятельности на время её выполнения.

6. Определить величину, характеризующую суточный расход энергии на 1 кг веса тела, суммировав полученные данные расхода энергии при различных видах деятельности за сутки.

7. Вычислить суточный расход энергии человека, для чего величину суточного расхода энергии на 1 кг веса тела умножить на вес тела и прибавить величину основного обмена.

Результаты оформить в виде таблицы.

Таблица 5.2

Рабочая таблица для определения суточного расхода энергии студента

Вид деятельности	Время (от-до, часы и мин)	Продолжительность (мин)	Расход энергии в 1 мин на 1 кг веса тела (ккал)	Суточный расход энергии (ккал на 1 кг веса тела)

Таблица 5.1

Таблица для основного расчета обмена мужчин

Число А при разной массе тела						Число Б при различных величинах роста в зависимости от возраста										
Вес, кг	Калории	Вес, кг	Калории	Вес, кг	Калории	Рост. см	15	17	19	21	23	25	27	30	35	40
40	617	61	905	81	1180	124	420	393	368							
41	630	62	919	82	1194	128	460	433	408							
42	644	63	933	83	1208	132	500	473	448							
43	658	64	947	84	1222	136	540	513	488							
44	672	65	960	85	1235	140	580	553	528							
45	685	66	974	86	1249	144	620	593	568							
46	699	67	988	87	1263	148	660	633	608							
47	713	68	1002	88	1277	152	700	673	648	619	605	592	578			
48	727	69	1015	89	1290	156	713	713	678	669	625	612	598			
49	740	70	1029	90	1304	160	780	743	708	659	645	631	618	598	564	530
50	754	71	1043	91	1318	164	810	773	738	679	665	652	638	623	589	555
51	758	72	1057	92	1332	168	840	803	768	699	685	672	658	648	614	580
52	782	73	1070	93	1345	172	860	823	788	719	705	692	678			
53	795	74	1084	94	1359	176	880	843	808	729	725	718	698	673	639	605
54	809	75	1098	95	1375	180	900	863	828	759	745	732	718	664	664	630
55	823	76	1112	96	1387	184	920	883	848	779	765	752	738			
56	837	77	1125	97	1406	188	940	903	868	799	785	772	758			
57	850	78	1139	98	1414	192	923	888	819	805	792	778				
58	864	79	1153	99	1428	196	908	839	825	812	798					
59	878	80	1167	100	1442	200	859	845	832	818						
60	892															

Таблица для основного расчета обмена женщин

Число А при разной массе тела						Число Б при различных величинах роста в зависимости от возраста										
Вес, кг	Калории	Вес, кг	Калории	Вес, кг	Калории	Рост, см	15	17	19	21	23	25	27	30	35	40
40	1038	61	1238	81	1430	124	101	101	82							
41	1047	62	1248	82	1439	128	117	107	98							
42	1057	63	1258	83	1449	132	133	123	114							
43	1066	64	1267	84	1458	136	140	139	130							
44	1076	65	1277	85	1468	140	165	165	146							
45	1085	66	1286	86	1478	144	181	171	162							
46	1095	67	1296	87	1487	148	197	187	178							
47	1105	68	1305	88	1497	152	212	201	192	183	174	164	155	138	113	90
48	1114	69	1315	89	1506	156	227	215	206	190	181	172	162			
49	1124	70	1325	90	1516	160	242	229	220	198	188	179	170	155	132	109
50	1133	71	1334	91	1525	164	257	243	234	205	196	186	177	164	142	119
51	1143	72	1344	92	1535	168	271	255	246	213	203	194	184	169	146	124
52	1152	73	1353	93	1544	172	285	264	258	220	211	201	192	175	151	128
53	1162	74	1363	94	1554	176	299	279	270	227	218	209	199	184	160	137
54	1172	75	1372	95	1564	180	313	291	282	235	225	216	207	193	169	146
55	1181	76	1382	96	1573	184	327	303	294	242	233	223	214			
56	1191	77	1391	97	1583	188	313	304	250	240	231	221				
57	1200	78	1401	98	1592	192	322	314	257	248	238	229				
58	1210	79	1411	99	1602	196	333	324	264	255	246	236				
59	1219	80	1420	100	1661	200	334	372	262	253	244					
60	1229															

Методические рекомендации

Рабочая таблица для определения суточного расхода энергии может иметь следующий вид:

Рабочая таблица для определения суточного расхода энергии студента.

Вид деятельности	Время (от-до, часы и мин)	Продолжительность (мин)	Расход энергии в 1 мин на 1 кг веса тела (ккал)	Суточный расход энергии (ккал на 1 кг веса тела)
Зарядка (физические упражнения)	7.00-7.15	15	0,0648	$0,0648 \cdot 15 = 0,972$
Личная гигиена	7.15-7.30	15	0,0329	$0,0329 \cdot 15 = 0,493$
Уборка постели	7.30-7.40	10	0,0329	$0,0329 \cdot 10 = 0,329$
Завтрак (прием пищи сидя)	7.40-8.00	20	0,0236	$0,0236 \cdot 20 = 0,472$
Езда на работу на автобусе	8.00-8.30	30	0,0267	$0,267 \cdot 30 = 0,801$
Работа в лаборатории сидя	8.30-12.30	240	0,0250	$0,025 \cdot 240 = 6,0$
Обед (прием пищи сидя)	12.30-13.00	30	0,0236	$0,236 \cdot 30 = 0,708$
Отдых сидя	13.00-13.30	30	0,0229	$0,0229 \cdot 30 = 0,687$
Работа в лаборатории сидя	13.30-17.30	240	0,0250	$0,025 \cdot 240 = 6,0$
Езда на автобусе на тренировку	17.30-18.00	30	0,0267	$0,0267 \cdot 30 = 0,801$
Тренировка: Разминка	18.00-19.30	5	0,1357	$0,1357 \cdot 5 = 0,678$
Физические упражнения		15	0,0845	$0,845 \cdot 15 = 1,267$
Фехтование		60	0,1333	$0,133 \cdot 60 = 7,998$
Физические упражнения		10	0,0845	$0,0845 \cdot 10 = 0,845$
Душ (личная гигиена)	19.30-19.40	10	0,0329	$0,0329 \cdot 10 = 0,329$
Езда домой на автобусе	19.40-20.20	40	0,0267	$0,0267 \cdot 40 = 1,068$
Ужин (прием пищи сидя)	20.20-20.40	20	0,0236	$0,0236 \cdot 20 = 0,472$
Умственная работа сидя	20.40-22.20	100	0,0243	$0,243 \cdot 100 = 2,43$
Прогулка	22.20-22.50	30	0,0690	$0,069 \cdot 30 = 2,07$
Личная гигиена	22.50-23.00	10	0,0399	$0,0399 \cdot 10 = 0,399$
Сон	23.00-7.00	480	0,0155	$0,0155 \cdot 480 = 7,44$
Итого		24 часа		42,27

Таблица 5.3

Расход энергии (включая основной обмен) при различных видах деятельности

Вид деятельности	Энергозатраты в 1 мин на 1 кг веса тела (ккал)
Ходьба: 110 шагов/мин	0,0690
6 км/час	0,0714
8 км/час	0,1548
Бег со скоростью: 8 км/час	0,1357
10,8 км/час	0,178
320м/мин	0,320
Гимнастика: вольные упражнения	0,0845
Упражнения на снарядах	0,1280
Гребля	0,1100
Езда на велосипеде со скоростью 10-20 км/час	0,1285
Бокс: упражнения со скакалкой	0,1033
упражнения с пневматической грушей	0,1125
бой с тенью	0,1733
удары по мешку	0,2014
Борьба	0,1866
Плавание со скоростью 50 м/мин	0,1700
Фехтование	0,1333
Физические упражнения (ОФП)	0,0648
Работа: портного	0,0321
Переплетчика	0,0405
Сапожника	0,0429
Столяра и металлиста	0,0571
Каменщика	0,0952
Тракториста	0,0320
Сельскохозяйственных рабочих	0,1100
Огородников	0,0806
Хозяйственно-бытовая	0,0573
Шитье на ручной машинке	0,0264
Езда на машине сидя	0,0267
Умственный труд: в лаборатории сидя	0,0250
в лаборатории стоя	0,0360
Печатание на компьютере	0,0333
Учебные занятия	0,0264
Личная гигиена	0,0329
Прием пищи сидя	0,0236
Отдых: стоя	0,0264
сидя	0,0229
лежа (без сна)	0,0183
Уборка постели	0,0329
Сон	0,0155

С помощью хронометражно-табличного метода определяют суточный расход энергии лишь ориентировочно. Это связано с невозможностью полностью учесть все виды деятельности человека в течение дня. Кроме того, приводимые в таблицах энерготраты имеют относительное значение, так как расход энергии человека даже при выполнении одного и того же вида деятельности может колебаться вследствие различных причин: условий труда, состояния организма, уровня тренированности и др

6. Валеологический подход к самоконтролю физического состояния и подбор оптимальной физической нагрузки в зависимости от полученных результатов

6.1 Определение хронотипа

Тест «сова» или «жаворонок»

На предложенные вопросы дайте только по одному ответу:

1. Трудно ли Вам вставать рано утром?
 - а) да, почти всегда;
 - б) иногда;
 - в) редко;
 - г) крайне редко.
2. В какое время Вы предпочитаете ложиться спать?
 - а) после 1.00;
 - б) от 23.30 до 1.00;
 - в) от 22.00 до 23.30;
 - г) до 22.00.
3. Какой завтрак Вы предпочитаете в первый час после подъёма?
 - а) солидный;
 - б) обильный, но не очень калорийный;
 - в) достаточно вареного яйца или бутерброда;
 - г) хватит чашки чая или кофе.
4. Вспомните Ваши легкие раздражения или мелкие ссоры на работе или дома. В какое время они чаще случаются:
 - а) в первой половине дня;
 - б) во второй половине дня;
5. От чего Вы могли бы легко отказаться:
 - а) от утреннего кофе или чая;
 - б) от вечернего чая.

6. Легко ли Вы во время отпуска нарушаете привычки, связанные с приемом пищи:

- а) очень легко;
- б) достаточно легко;
- в) трудно;
- г) привычек не меняю.

7. С утра Вас ждут важные дела. Насколько раньше Вы ляжете спать?

- а) более чем на 2 часа;
- б) на 1-2 часа;
- в) менее чем на час;
- г) как обычно.

8. Как точно без часов Вы можете определить отрезок времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь Вас проверить.

- а) отрезок оказался больше минуты;
- б) отрезок оказался меньше минуты.

Обработка результатов проводится по таблице:

Номер вопроса	Баллы за ответы			
	а	б	в	г
1	3	2	1	0
2	3	2	1	0
3	3	2	1	0
4	1	0	-	-
5	2	0	-	-
6	0	1	2	3
7	3	2	1	0
8	0	2	-	-
СУММА:				

6.2 Пример валеодиагностики

Конечно, оценка состояния здоровья – задача многоплановая и многоуровневая. Каждый человек, занимающийся физической культурой, может самостоятельно определить свою физическую подготовленность и составить программу занятий, основанную на современных достижениях спортивной медицины, теории и методики систем физического воспитания.

При составлении программы и определения физической подготовленности используют калькулятор, сумматор и дозатор.

Калькулятор физического состояния предназначен для комплексной оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности по балльной системе КОНТРЭКС – 2 (экспресс-контроль). КОНТРЭКС-2 включает 11 показателей и тестов, которые оцениваются следующим образом:

1. Возраст. Каждый год жизни дает 1 балл. Например, в возрасте 50 лет начисляется 50 баллов и т.д.

2. Масса тела. Нормальная масса оценивается в 30 баллов. Нормальный и идеальный вес для мужчин и женщин, в зависимости от возраста представлен в таблицах 4.3.1. и 4.3.2.

То, что избыточный вес отнюдь не способствует здоровью и долголетию, известно всем. Более конкретно риск, связанный с избыточным весом представлен в таблицах 4.3.3 и 4.3.4, отдельно для мужчин и для женщин по их возрастным группам.

В предлагаемой системе оценки состояния здоровья за каждый килограмм сверх нормы, рассчитываемой по приведенным формулам, вычитается 5 баллов:

Мужчины: $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21) / 4$;

Женщины: $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст} - 21) / 5$

Например мужчина 50 лет ростом 180 см имеет массу тела 85 кг, а нормальная масса тела составит:

$$50 + (180 - 150) \times 0,75 + (50 - 21) / 4 = 80 \text{ кг}$$

За превышение возрастной нормы на 5 кг из общей суммы баллов вычитается $5 \times 5 = 25$ баллов.

2. Артериальное давление. Нормальное артериальное давление оценивается в 30 баллов. За каждые 5 мм. Рт. Ст. (что соответствует 0,667 килопаскалей, кПа) систолического или диастолического давления выше расчетных величин, определяемых по ниже приводимой формуле, из общей суммы вычитается 5 баллов.

Мужчины: АДсист.= $109 + 1,5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$;

АДдиаст.= $74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$;

Женщины: АДсист.= $102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$;

АДдист.= $78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$.

Например. У мужчины 50 лет с массой тела 85 кг артериальное давление 150/90.

Возрастная норма систолического давления составляет:
 $109+0,5 \times 50+0,1 \times 85=142,5$ мм.рт.ст

Норма диастолического давления: $74+0,1 \times 50+0,15 \times 85=92$ мм.рт.ст.
 За превышение нормы систолического давления на 7 мм.рт.ст. из общей суммы вычитается 5 баллов.

4. Пульс в покое. За каждый удар меньше 90 начисляется 1 балл. Например пульс 70 ударов в мин. дает 20 баллов. При пульсе 90 и выше баллы не начисляются.

5. Гибкость оценивается так. Стоя на ступеньках с выпрямленными в коленях ногами выполняется наклон вперед с касанием отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп) и сохранением позы не менее 2 секунд. Каждый сантиметр ниже нулевой точки, равный или превышающий возрастную норму, приведенную для мужчин и для женщин в таблице 4.3.5., оценивается в 1 балл, при невыполнении норматива баллы не начисляются. Тест приводится три раза подряд и засчитывается лучший результат.

Например, мужчина 50 лет при наклоне коснулся пальцами отметки 8 см ниже нулевой отметки. Согласно таблице 4.3.5, норматив для мужчины 50 лет составляет 1 балл и 2 балла за его превышение. Общая сумма составляет 3 балла.

Таблица 4.3.1.

Нормальный и идеальный вес мужчины

Рост в обу- ви, см.	Вес в домашней одежде, кг				Идеальный вес в домашней одежде, кг		
	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет	Тип телосложения		
					легкий	средний	тяжелый
157	61,9	63,2	64,1	62,8	50,5-54,2	53,3-58,2	56,9-63,7
158	62,5	63,9	64,7	63,3	51,1-54,7	53,8-53,9	57,4-64,2
159	63,2	64,6	65,2	63,9	51,6-55,2	54,3-59,6	58,0-64,8
160	63,9	65,3	65,8	64,4	52,2-55,8	54,9-60,3	58,5-65,3
161	64,7	66,0	66,5	65,1	52,7-56,3	55,4-60,9	59,0-66,0
162	65,4	66,7	67,2	65,8	53,2-56,9	55,9-61,4	59,6-66,5
163	66,1	67,5	67,9	66,6	53,8-57,4	56,5-61,9	60,1-67,5
164	66,8	68,2	68,6	67,3	54,3-57,9	57,0-62,5	60,7-68,2

165	67,5	68,9	69,4	68,0	54,9-58,5	57,6-63,0	61,2-68,9
166	68,2	69,6	70,0	68,7	55,4-59,2	58,1-63,7	61,7-69,6
167	68,9	70,3	70,8	69,4	55,9-59,9	58,6-64,4	62,3-70,3
168	69,7	71,1	71,5	70,2	56,5-60,6	59,2-65,1	62,9-71,1
169	70,4	72,0	72,4	71,1	57,2-61,3	59,9-65,8	63,6-72,0
170	71,1	72,9	73,3	72,0	57,9-62,0	60,7-66,6	64,3-72,9
171	71,8	73,6	74,1	72,7	58,6-62,7	61,4-67,4	65,1-73,8
172	72,8	74,3	74,8	73,4	59,4-63,4	62,1-68,3	66,0-74,7
173	73,2	75,0	75,5	74,2	60,1-64,2	62,8-69,1	66,9-75,5
174	73,9	75,8	76,2	75,1	60,8-64,9	63,5-69,9	67,6-76,2
175	74,7	76,5	76,9	76,0	61,5-65,6	64,2-70,6	68,3-76,9
176	75,5	77,3	77,8	76,9	62,2-66,4	64,9-71,3	69,0-77,6
177	76,4	78,2	78,7	77,8	62,9-67,3	65,7-72,6	69,7-78,4
178	77,3	79,1	79,6	78,7	63,6-67,2	66,4-72,0	70,4-79,1
179	78,0	79,8	80,5	79,5	64,4-68,9	67,1-73,6	71,2-80,0
180	78,7	80,5	81,3	80,4	65,1-69,6	67,8-74,5	71,9-80,9
181	79,5	81,3	82,2	81,3	65,8-70,3	68,5-75,4	72,7-81,8
182	80,4	82,2	83,1	82,2	66,5-71,0	69,2-76,3	73,6-82,7
183	81,3	83,1	84,0	83,1	67,2-71,8	69,9-77,2	74,5-83,6
184	82,0	83,8	84,7	84,0	67,9-72,5	70,7-78,1	75,2-84,5
185	82,7	84,5	85,4	84,9	68,6-73,2	71,4-79,0	75,9-85,4
186	83,5	85,3	86,2	85,8	69,4-74,0	72,1-79,9	76,7-86,2
187	84,4	86,2	87,1	86,7	70,1-74,9	72,8-80,8	77,6-87,1
188	85,3	87,1	88,0	87,6	70,8-75,8	73,5-81,7	78,5-88,0
189	86,2	88,0	88,9	88,5	71,5-76,5	74,4-82,6	79,4-88,9
190	87,1	88,9	89,8	89,4	72,2-77,2	75,3-83,5	80,3-89,8
191	88,1	89,9	90,8	90,3	72,9-77,9	76,2-84,4	81,1-90,7
192	89,2	91,0	91,9	91,4	73,6-78,6	77,1-85,3	81,8-91,6
193	90,2	92,0	92,9	92,5	74,4-79,3	78,8-86,1	82,5-92,5
194	91,3	93,1	94,0	93,6	75,1-80,1	78,9-87,0	83,2-93,4
195	92,4	92,4	95,1	94,6	79,8-80,8	79,8-87,9	84,0-94,3

Таблица 4.3.2

Таблица 2. Нормальный и идеальный вес женщины

Рост в обуви, см.	Вес в домашней одежде, кг				Идеальный вес в домашней одежде, кг		
	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет	Тип телосложения		
					легкий	средний	тяжелый
148	52,4	55,6	56,9	57,8	42,0-44,8	43,8-48,9	47,4-54,3
149	53,8	55,9	57,3	58,2	42,3-45,4	44,1-49,4	47,8-54,9
150	53,1	56,3	57,7	58,6	42,7-45,9	44,5-50,0	48,2-55,4
151	53,7	56,9	58,2	58,9	43,0-46,4	45,1-50,5	48,7-55,9
152	54,2	57,4	58,8	59,3	43,4-47,0	45,6-51,0	49,2-56,5
153	54,8	57,9	59,3	59,8	43,9-47,5	46,1-51,6	49,8-57,0
154	55,3	58,5	59,8	60,3	44,4-48,0	46,7-52,1	50,3-57,6
155	55,8	59,0	60,4	60,8	44,9-48,6	47,2-52,6	50,8-58,1
156	56,3	59,5	60,9	61,3	45,4-49,1	47,7-53,2	51,3-58,6
157	56,9	60,0	61,4	61,9	46,0-49,6	48,2-53,7	51,9-59,1

158	57,4	60,6	62,1	62,5	46,5-50,2	48,8-54,3	52,4-59,7
159	58,0	61,1	62,8	63,2	47,1-50,7	49,3-54,8	53,0-60,2
160	58,5	61,7	63,5	63,9	47,6-51,2	49,9-55,3	53,5-60,8
161	59,0	62,4	64,2	64,7	48,2-51,8	50,4-56,0	54,0-61,5
162	59,6	63,1	64,9	65,4	48,7-52,3	51,0-56,8	54,6-62,2
163	60,1	63,8	65,7	66,1	49,2-52,9	51,5-57,5	55,2-62,9
164	60,7	64,3	66,4	66,8	49,8-53,9	52,0-58,2	55,9-63,7
165	61,2	64,8	67,1	67,5	50,3-53,9	52,6-58,9	56,7-64,4
166	61,9	65,5	67,8	68,2	50,8-54,6	53,3-59,8	57,3-65,1
167	62,6	66,2	68,5	68,9	51,4-55,3	54,0-60,7	58,1-65,8
168	63,2	66,9	69,2	69,7	52,0-56,0	54,7-61,5	58,8-66,5
169	63,8	67,6	69,9	70,4	52,7-56,8	55,4-62,2	59,5-67,2
170	64,3	68,4	70,6	71,1	53,4-57,3	56,1-62,9	60,2-67,9
171	65,0	69,1	71,3	71,8	54,1-58,2	56,8-63,6	60,9-68,6
172	65,7	69,8	72,1	72,5	54,8-58,9	57,5-64,3	61,6-69,3
173	66,4	70,5	72,8	73,2	55,5-59,6	58,3-65,1	62,3-70,0
174	67,1	71,2	73,5	73,9	56,3-60,3	59,0-65,8	63,1-70,8
175	67,9	71,9	74,2	74,7	57,0-61,0	59,7-66,5	63,8-71,5
176	68,6	72,8	75,1	75,4	57,5-61,9	60,4-67,2	64,5-72,3
177	69,3	73,7	75,9	76,1	58,4-62,8	61,1-67,8	65,2-73,2
178	70,0	74,6	76,8	76,8	59,1-63,6	61,8-68,6	65,9-74,1
179	70,9	75,5	77,7		59,8-64,4	62,5-69,3	66,6-75,0
180	71,8	76,4	78,6		60,5-65,1	63,3-70,1	67,3-75,9
181	72,7	77,2	79,6		61,3-65,8	64,0-70,8	68,1-76,8
182	73,6	78,1	80,7		62,0-66,5	64,7-71,5	68,8-77,7
183	74,5	79,0	81,8		62,7-67,2	65,4-72,2	69,5-78,6
184	75,4	79,9	82,9		63,4-67,9	66,1-72,9	70,2-79,5
185	76,3	80,0	83,9		64,1-68,6	66,8-73,6	70,9-80,4

Таблица 4.3.3

Степень риска при избыточном весе у мужчин

Возраст (в годах)	Ожидаемая продолжительность оставшейся жизни (в годах)	Сокращение ожидаемой продолжительности жизни (в годах) при превышении нормы веса на:		
		10%	20%	30%
20	50,21	-6,5	-12,55	-21,08
25	45,65	-5,9	-11,4	-19,17
30	41,00	-5,3	-10,25	-17,2
35	36,35	-4,7	-9,08	-15,26
40	31,77	-4,1	-8,0	-13,3
45	27,33	-3,55	-6,8	-11,47
50	23,05	-2,99	-5,76	-9,68
55	19,02	-2,47	-4,75	-7,98
60	15,31	-1,99	-3,8	-6,4
65	12,06	-1,56	-3,0	-5,06
70	9,35	1,21	-2,4	-3,9

Таблица 4.3.4

Степень риска при избыточном весе у женщин

Возраст (в годах)	Ожидаемая продолжительность оставшейся жизни (в годах)	Сокращение ожидаемой продолжительности жизни (в годах) при превышении нормы веса на:		
		10%	20%	30%
20	55,97	-5,0	-11,75	-16,79
25	51,14	-4,6	-10,7	-15,3
30	46,30	-4,16	-9,7	-13,89
35	41,50	-3,7	-8,7	-12,45
40	36,77	-3,3	-7,7	-11,0
45	32,14	-2,89	-6,7	-9,6
50	27,65	-2,48	-5,8	-8,29
55	23,32	-2,09	-4,89	-6,99
60	19,12	-1,72	-4,0	-5,7
65	15,18	-1,36	-3,18	-4,55
70	11,63	-1,0	-2,4	-3,48

Таблица 4.3.5

Нормативы тестов для оценки основных физических качеств

Воз- раст	Гиб- кость		Быст-рота		Сила		Скор. Вынос.		Сил. Вынос.		Общая выносливость			
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	10 мин бег		Бег 2 км-мин	
											М	Ж	М	Ж
19	9	10	13	15	57	41	18	15	23	21	3000-2065		7,00-8,43	
20	9	10	13	15	56	40	18	15	22	20	2900-2010		7,10-8,56	
21	9	10	14	16	55	39	17	14	22	20	2800-1960		7,20-9,10	
22	9	10	14	16	53	38	17	14	21	19	2750-1920		7,30-9,23	
23	8	9	14	16	52	37	17	14	21	19	2700-1875		7,40-9,36	
24	8	9	15	17	51	37	16	13	20	18	2650-1840		7,50-9,48	
25	8	9	15	17	50	36	16	13	20	18	2600-1800		8,00-10,00	
26	8	9	15	18	49	35	16	13	20	18	2550-1765		8,10-10,12	
27	8	9	16	18	48	35	16	13	19	17	2500-1730		8,20-10,24	
28	8	9	16	18	47	34	15	12	19	17	2450-1700		8,27-10,35	
29	7	8	16	18	46	33	15	12	19	17	2400-1670		8,37-10,47	
30	7	8	16	19	46	33	15	12	18	16	2370-1640		8,46-10,58	
31	7	8	17	19	45	32	14	12	18	16	2350-1620		8,55-11,08	
32	7	8	17	19	44	32	14	11	18	16	2300-1590		9,04-11,20	
33	7	8	17	20	43	31	14	11	17	16	2250-1565		9,12-11,30	
34	7	8	17	20	43	31	14	11	17	15	2220-1545		9,20-11,40	
35	7	8	18	20	42	30	14	11	17	15	2200-1520		9,28-11,50	
36	7	8	18	20	42	30	13	11	17	15	2200-1500		9,36-12,00	
37	7	8	18	21	41	29	13	11	16	15	2100-1475		9,47-12,12	
38	6	7	18	21	41	29	13	11	16	15	2100-1460		9,52-12,20	
39	6	7	19	21	40	29	13	10	16	14	2000-1445		10,00-12,30	

40	6	7	19	22	39	28	13	10	15	14	2000-1420	10,08-12,40
41	6	7	19	22	39	28	13	10	15	14	2000-1405	10,14-12,48
42	6	7	19	22	39	28	12	10	15	14	2000-1390	10,22-12,58
43	6	7	20	22	38	27	12	10	15	14	2000-1370	10,30-13,07
44	6	7	20	23	38	27	12	10	15	14	1950-1355	10,37-13,16
45	6	7	20	23	37	27	12	10	15	13	1950-1340	10,44-13,25
46	6	7	20	23	37	27	12	10	15	13	1900-1325	10,52-13,34
47	6	7	20	23	36	26	12	9	15	13	1900-1310	10,58-13,43
48	6	6	21	24	36	26	12	9	14	13	1900-1300	11,05-13,52
49	6	6	21	24	36	26	11	9	14	13	1850-1285	11,12-14,00
50	6	6	21	24	35	25	11	9	14	13	1850-1273	11,19-14,08
51	6	6	21	24	35	25	11	9	14	13	1800-1260	11,25-14,17
52	6	6	22	25	35	25	11	9	14	12	1800-1250	11,34-14,25
53	5	6	22	25	34	25	11	9	14	12	1800-1235	11,40-14,34
54	5	6	22	25	34	24	11	9	14	12	1750-1225	11,46-14,42
55	5	6	22	25	34	24	11	9	13	12	1750-1215	11,54-14,50
56	5	6	22	25	33	24	11	9	13	12	1750-1200	12,00-14,58
57	5	6	23	26	33	24	11	9	13	12	1700-1190	12,05-15,06
58	5	6	23	26	33	24	10	9	13	12	1700-1180	12,11-15,14
59	5	6	23	26	33	23	10	8	13	12	1700-1170	12,17-15,20
60	5	6	23	26	32	23	10	8	13	12	1650-1160	12,24-15,30

6. Быстрота. Оценивается «эстафетным» тестом по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки. За каждый сантиметр, равный возрастной норме и меньше, начисляется 2 балла.

Тест выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Ассистент берет 40-сантиметровую линейку и устанавливает ее параллельно ладони на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «внимание» ассистент в течение 5 секунд должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падение линейки. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки. Тест проводится три раза подряд, засчитывается лучший результат.

Например, у мужчины 50 лет результат тестирования составил 17 см, что лучше возрастного норматива на 4 см. За выполнение нормы насчитывается 2 балла и за его превышение $4 \times 2 = 8$ баллов. Общая сумма 10 баллов.

7. Динамическая сила. Оценивается максимальной высотой прыжка вверх с места. За каждый сантиметр, равный и превышающий нормативную величину, приведенную в таблице 4.3.5, начисляется 2 балла.

Выполнение теста: обследуемый стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной измерительной шкалой (ученическая линейка длиной в 1 метр). Не отрывая пяток от пола, он как можно выше касается шкалы, поднятой вверх более активной рукой. Затем он отходит от стены на расстояние от 15 до 30 сантиметров, не делая шага, прыгает вверх, отталкиваясь двумя ногами. Более активной рукой он касается измерительной шкалы как можно выше. Разница между значениями первого и второго касания характеризует высоту прыжка. Дается 3 попытки, засчитывается лучшая.

Например, у мужчины 50 лет результат равен 40 см. Это превышает возрастную норму на 5 см. За выполнение норматива начисляется 2 балла, за превышение – $5 \times 2 = 10$ баллов. Общая сумма $10 + 2 = 12$ баллов.

8. Скоростная выносливость. Подсчитывается максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 секунд. За каждое поднимание равное и превышающее нормативное значение начисляется 3 балла.

Например, у мужчины 50 лет результат выполнения теста составил 15 подниманий, что превышает возрастную норму на 4. За выполнение норматива начисляется 3 балла, за превышение $4 \times 3 = 12$ баллов. Итого 15 баллов.

9. Скоростно-силовая выносливость. Измеряется максимальная частота сгибания рук в упоре лежа (женщины в упоре на коленях) за 30 секунд с начислением 4 баллов за каждое сгибание, равное и превышающее норматив.

Например, при тестировании мужчины 50 лет чистота сгибания рук в упоре за 30 секунд составила 18 раз. Это превышает возрастной норматив на 4 и дает $4 \times 4 = 16$ баллов, + 4 балла за выполнение нормативной величины. Общий итог 20 баллов.

10. Общая выносливость. Лица, приступающие к занятиям физическими упражнениями или занимающиеся не более 6 недель, могут пользоваться следующим непрямым способом.

Пятикратное выполнение упражнений на развитие выносливости (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, бег) в течение 15 минут при частоте пульса не менее $170 - \text{возраст}$ в минуту минус возраст в годах (максимально допустимый пульс составляет $185 - \text{возраст}$) – дает 30 баллов, 4 раза в неделю – 25 баллов, 3 раза – 20 баллов, 2 раза – 10 баллов, 1 раз – 5 баллов, ни одного раза и при несоблюдении описанных выше правил, касающихся пульса и тренировочных

средств – 0 баллов. За выполнение утренней гигиенической гимнастики баллы тоже не начисляются.

После 6 недель занятий физическими упражнениями общая выносливость оценивается по результату 10 – минутного бега на возможно большее расстояние. За выполнение норматива, приведенного в таблице 4.3.5, начисляется 30 баллов и за каждые 50 метров дистанции, превышающей эту величину – 15 баллов. За каждые 50 метров дистанции меньше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5. Минимальное количество баллов, набранных по этому тесту, составляет 0. Тест рекомендуется для лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.

При групповой форме занятий уровень развития общей выносливости оценивают с помощью забегов на 2000 м для мужчин и 1700 м для женщин. Контролем служит нормативное время, приведенное в таблице 4.7.5. За выполнение нормативного требования начисляется 30 баллов и за каждые 10 секунд меньше этой величины – 15 баллов. За каждые 10 секунд больше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5. Минимальное количество баллов по тесту составляет 0 баллов.

Например, у мужчины 50 лет результат 10-минутного забега составил 1170 м, что меньше возрастного норматива на 103м. Следовательно, сумма баллов по этому тесту составит $30-10=20$ баллов.

11. Восстанавливаемость пульса. Для приступающих к занятиям после 5 минутного отдыха в положении сидя измерить пульс за 1 минуту, затем сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд и вновь сесть. Через 2 минуты вновь измерить пульс за 10 секунд и результат умножить на 6. Соответствие исходной величине (до нагрузки) дает 30 баллов, превышение пульса на 10 ударов – 20 баллов, на 15 – 10 баллов, на 20 – 5 баллов, более 20 ударов – из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

Через 6 недель занятий восстанавливаемость пульса оценивается через 10 минут после окончания 10 минутного бега или бега на 2000 м для мужчин и 1700 м для женщин путем сравнения пульса после бега с исходной величиной. Совпадение их дает 30 баллов, превышение до 10 ударов – 20 баллов, 15 – 10 баллов, 20 – 5 баллов, более 20 ударов – из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

Например, у мужчины 50 лет частота пульса до бега была равна 70 в минуту, через 10 минут после 10-минутного бега – 72, что

практически совпадает с исходной величиной пульса и это обеспечивает 30 баллов.

После суммирования полученных по всем 11 показателям баллов физическое состояние оценивается как: низкое – менее 50 баллов, ниже среднего – 51-90, среднее – 91-160, выше среднего – 160-250, высокое – более 250.

Определение своего физического состояния по сумме баллов является необходимым условием составления программы занятий физическими упражнениями.

Программируются занятия с помощью сумматора и дозатора. Сумматор предназначен для определения недельного тренировочного задания в очках в зависимости от пола, возраста, физического состояния (таблица 4.3.6).

Пример использования сумматора. Для мужчины 50 лет в таблице отыскивается возрастная группа 50-59 лет. Физическому состоянию, оцененному с помощью калькулятора в 150 баллов, тренировочное задание на неделю составляет 28 очков. После определения недельного задания в очках с помощью дозатора осуществляется выбор характера упражнений, их мощность и продолжительность. При составлении программы занятий руководствуются правилами:

1. Тренировочное задание на неделю в очках, получаемое с помощью сумматора, состоит из упражнений общего и специального воздействий (таблицы 4.3.5., 4.3.7., 4.3.8., 4.3.9.).

Таблица 4.3.6

Сумматор

Задание на неделю при физическом состоянии										
Возраст, лет	Менее 50 баллов		51-90 баллов		91-160 баллов		161-250 баллов		Более 250 баллов	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
20-29	50	48	45	43	40	38	35	33	30	28
30-39	45	43	41	39	35	33	32	30	28	26
40-49	40	38	36	34	32	30	28	26	25	22
50-59	35	32	32	29	28	26	26	23	22	20

Таблица 4.3.7

Средства тренировки

№	Упражнения	Нагрузка
1	Ходьба	4-4,5 км/ч
2	Ходьба	5-6,0 км/ч
3	Ходьба	6,5-7,0 км/ч
4	Ходьба по лестнице (ступенька)	60 ст/ мин
5	Бег на месте	150-160 шагов/мин
6	Бег	6,0 км/ч
7	Бег	8,0 км/ч
8	Бег	9,0 км/ч
9	Бег	10,0 км/ч
10	Бег	12,0 км/ч
11	Бег	15,0 км/ч
12	Плавание	20-30 мин
13	Плавание	40-50 м/мин
14	Плавание	более 50 м/мин
15	Езда на велосипеде	8-15 км/ч
16	Езда на велосипеде	16-20 км/ч
17	Ходьба на лыжах	7,0 км/ч
18	Ходьба на лыжах	9,0 км/ч
19	Ходьба на лыжах	12,0 км/ч
20	Упражнения со скакалкой	80 прыжков/мин
21	Гребля	50-80 м/мин
22	Гребля	90-100 м/мин
23	Тренировка на велотренажере	25-50 ватт
24	Тренировка на велотренажере	(150-300 кгм/мин)
25	Тренировка на велотренажере	75-100 ватт
26	Гимнастические упражнения	(450-600 кгм/мин)
27	Гимнастические упражнения со снарядами на тренажере «Здоровье»	125-150 ватт (750-900 кгм/мин)
28	Настольный теннис	
29	Теннис	
30	Бадминтон	
31	Волейбол	
32	Баскетбол	
33	Футбол	
34	Гандбол	
35	Городки	
36	Быстрые танцы	

Упражнения общей направленности обеспечивают развитие общей выносливости, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения специального характера, воздействуя на отдельные стороны

энергетического обмена, улучшают кровоснабжение сердечной мышцы, повышают доставку кислорода и снижают потребность миокарда в кислороде. Значимость специальных упражнений возрастает в связи с их воздействием также и на основные двигательные качества: силу, быстроту, координацию движений, гибкость, скоростную выносливость.

Таблица 4.3.8
Рекомендуемые тренировочные средства.

Возраст, лет	Физ. Состояние баллы	Мужчины	Женщины
20-29	До 90	2,3,4,5,6,7,12,15,17,20,21,22,23,24,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	1,2,3,4,5,6,12,15,17,20,21,23,24,26,27,28,29,30,31,32,34,36
	91-160	3,4,5,6,7,8,9,12,13,15,16,17,18,20,22,24,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	2,3,4,5,6,7,12,15,16,17,20,21,24,26,27,28,29,30,31,32,34,36
	более 160	2,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,22,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,24,26,27,28,29,30,31,32,34,36
30-39	До 90	1,2,3,4,5,6,7,12,15,17,20,21,23,24,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	1,2,3,4,5,6,12,15,17,21,23,26,27,28,29,30,31,32,34,36
	91-160	2,3,4,5,6,7,8,9,12,16,17,18,20,21,22,23,24,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	2,3,4,5,6,7,12,15,16,17,21,23,24,26,27,28,29,30,31,32,34,36
	более 160	3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,21,22,24,26,27,28,29,30,31,32,34,36
40-49	До 90	1,2,3,4,5,6,12,15,17,21,23,26,27,28,29,30,31,35,36	1,2,4,5,12,15,21,23,26,27,28,29,30
	91-160	2,3,4,5,6,7,12,17,20,21,22,23,24,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	2,3,4,5,6,7,12,15,17,21,24,26,27,28,29,30,31
	более 160	3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,24,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,19,21,22,24,26,27,28,29,30,31,32,34,36
50-59	До 90	1,2,3,4,5,12,15,17,21,23,26,27,28,30,31,35	1,2,4,5,12,21,23,26,27,28,30,31
	91-160	1,2,3,4,5,6,12,15,17,21,23,26,27,28,29,30,31,32,35	2,3,4,5,6,12,15,17,21,24,26,27,28,29,30,31
	более 160	2,3,4,5,6,7,8,9,10,13,14,15,16,17,18,19,21,22,24,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	2,3,4,5,6,7,8,9,12,13,15,16,17,18,21,22,24,26,27,29,30,31,32,36

2. Соотношение общей и специальной направленности в занятии зависит от уровня физического состояния.

3. Продолжительность одного занятия для лиц с низким и ниже среднего уровня физического состояния составляет не менее 40-60

минут, со средним 30-40, с состоянием выше среднего и высоким 20-30 минут.

4. Количество занятий физическими упражнениями для лиц с низким и ниже среднего уровня физического состояния должно быть не менее 5 раз в неделю, со средним и высоким 2-3 раза в неделю.

5. Максимально допустимая частота пульса при выполнении упражнений специальной направленности составляет $220 - \text{возраст}$ в минуту, а для лиц старше 50 лет – $200 - \text{возраст}$ в годах.

6. Тренировочные занятия на неделю составляют с помощью таблиц 4.3.7., 4.3.8., 4.3.9. В таблице 4.3.7. дан перечень упражнений общего и специального воздействия. В таблице 4.3.8. для каждого пола, возраста и уровня физического состояния представлен набор рекомендуемых упражнений, из которых каждый занимающийся может выбрать по желанию упражнения, обеспечивающие выполнение недельного задания.

7. Стоимость выполнения рекомендуемых упражнений в очках в зависимости от их продолжительности представлена в таблице 4.3.9.

8. Повторное определение физического состояния, необходимое для оценки эффективности занятий физическими упражнениями и внесения поправок в программу тренировки в соответствии с повышением физической подготовленности, следует проводить через каждые 8-10 недель занятий.

Пример планирования недельной тренировочной нагрузки для мужчин 50 лет, физическое состояние которого по системе «Контрэкс-2» среднее (150 баллов).

Недельное тренировочное занятие по сумматору – 28 очков. Общая часть тренировочного занятия в 40-минутном занятии = 20 минут при частоте пульса 120-130; в 30 – минутном занятии – 15 мин (пульс 125-135).

Специальная часть тренировочного занятия в 40 – минутном занятии равна 20 минутам, в 30 – минутном занятии – 15 минутам.

Максимально допустимая частота пульса равна $220 - 50 = 170$.

Занятие №1. Ходьба со скоростью 6,0 км/ч, 20 мин. = 4 очка (упражнение 2). Игра в настольный теннис, 20 мин. = 4 очка (упражнение 28).

Занятие №2. Бег со скоростью 6,0 км/ч, 15 мин = 4 очка (упражнение 6). Игра в бадминтон, 15 мин. = 3 очка (упражнение 30).

Занятие №3. Работа на велотренажере с мощностью 50 Ватт (300 кгм/мин), 15 мин = 3 очка (упражнение 23).

Гимнастические упражнения со снарядами или на тренажере «Здоровье», 15 мин = 3 очка (упражнение 27). Кроме того, ежедневно выполняются гимнастические упражнения по 10 мин – 1х7=7 очков (упражнение 26). Всего 28 очков.

Предлагаемая оценка общего состояния, отражающего и состояние здоровья, далеко не единственная. Преимущество её в том, что не требуется сложных приборов и утомительных расчетов. Более комплексная и точная валеодиагностика должна осуществляться в специализированных лечебных заведениях с обязательным использованием названных средств и привлечением специалистов.

Таблица 4.3.9

Дозатор для определения стоимости выполнения отдельных упражнений в очках в зависимости от их продолжительности

№ упражнения	Продолжительность упражнения					
	5 мин	10 мин	15 мин	20 мин	30 мин	40 мин
1	-	-	2	3	4	6
2	-	2	3	4	6	8
3	-	3	4	5	7	10
4	1	2	3	4	-	-
5	1	2	4	-	-	-
6	2	3	4	5	8	10
7	2	4	5	8	12	16
8	3	5	7	9	13	18
9	4	6	8	10	14	20
10	5	7	9	11	15	22
11	6	8	10	16	-	-
12	-	-	4	6	8	12
13	2	4	6	9	13	18
14	5	10	15	20	30	-
15	1	2	4	5	8	10
16	2	4	5	7	10	14
17	-	2	4	6	8	12
18	2	4	7	9	13	18
19	3	6	8	12	16	24
20	1	3	5	6	10	-
21	1	2	3	4	6	8
22	2	4	6	8	12	16
23	1	2	3	4	6	8
24	1	3	4	5	8	-
25	2	4	6	8	-	-
26	-	1	2	3	4	5
27	-	2	3	4	6	9
28	1	2	3	4	6	9

29	1	3	4	6	9	12
30	1	2	3	4	6	8
31	-	1	2	3	4	6
32	2	4	6	9	13	17
33	2	4	6	9	13	17
34	2	4	6	9	13	17
35	1	2	3	4	6	8
36	2	4	6	9	13	17

Список литературы

1. Вайнер Э.Н., Валеология. М. 2007
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В., Валеология. Учебный практикум. М 2007
3. Тель Л.З. Валеология. М 2001
4. Журабоева Н., Абдуразакова И., Пособие для молодёжи по ЦРТ. Ташкент 2007
5. Анисимов Л.А. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркоманий среди молодёжи. М 1988
6. Буянов М. Отврати от себя беду. М 1995
7. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. М 1986
8. Шкондина И.Е. Валеология Т 2007
9. Шарипова Д.Д., Таирова М.Т. Основы валеологии Т 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ».....	4
Приложение: Правила пользования русской баней (финской сауной).....	8
2. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	12
2.1. Практическая работа «Наркотики в молодёжной среде и методы отучения от них».....	13
3. СПИД: РАСПРОСТРАНЕНИЕ, ПУТИ ПЕРЕДАЧИ, ПРОФИЛАКТИКА.....	17
Деловые игры:	
3.1. Обсуждение спорного утверждения.....	18
3.2. Проверочное задание по оценке риска ВИЧ инфицирования.....	19
3.3. Игра «Дерево решений» на тему «Профилактика ВИЧ».....	20
3.4. Составление плаката по ассоциациям, связанным со словом «СПИД».....	20
4. САМООЦЕНКА УРОВНЯ МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	21
4.1 Практическое занятие «Самооценка уровня здоровья».....	21
4.2 Советы по сохранению психического здоровья.....	26
5. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.....	28
5.1 Практическая работа «Определение суточного расхода энергии студента».....	28
6. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К САМОКОНТРОЛЮ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ПОДБОР ОПТИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	34
6.1 Определение хронотипа.....	35
6.2 Пример валеодиагностики.....	50

Редактор: Мухаммедов С.А.

Подписано в печать	Объём	п.л.	
Формат бумаги 60x80 1/16	Тираж	шт.	Заказ №

Типография ТашИИТ, г.Ташкент, ул. Адылходжаева, 1