МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕУЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ДЕТСТВА

КАФЕДРА ЛОГОПЕДИИ И ДЕСТКОЙ РЕЧИ

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура»

**Организация двигательной активности и влияние на здоровье студента**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Выполнил (а) студент (ка) 2 курса

ФИО Шлеина Елизавета Сергеевна

Институт (факультет): Институт детства

Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Профиль: Сурдопедагогика

Форма обучения: очная

**Научный руководитель:**

ФИО Колосова Татьяна Игоревна

Новосибирск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………….3

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА..5

1.1. Понятие «двигательная активность»…………………………………………5

1.2. Влияние двигательной активности на организм человека …….……....…...6

1.3. Формы организации двигательной активности студентов в вузах………..7

ГЛАВА 2 ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА………………………………………………………………………..11

2.1. Понятие «здоровье», его содержание….…….…………...………................11

2.2. Здоровый образ жизни студента,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,.13

2.3. Составляющие характеристики здорового образа жизни …………………15

ГЛАВА 3 ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА…………………………………………….………………………….19

ЗАКЛЮЧЕНИЕ...…………………………………………………………….….22

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .………………..………..23

ВВЕДЕНИЕ

Потребность в движении - одна из общебиологических особенностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности. Формирование человека на всех этапах эволюционного процесса происходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, которая стала одним из основных факторов, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма, его гомеостаз. Связь двигательной активности с состоянием здоровья человека неоспорима. По словам В. В. Ларина, двигательная активность «принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов орга­низма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем».

Физическая активность тесно связана с тремя аспектами здоровья; физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. В детском возрасте она определяет нормальный рост и развитие организма, наиболее полную реали­зацию генетического потенциала, повышает сопротивляемость к заболеваниям. У взрослых людей физическая активность на протяжении жизни поддерживает нормальное функ­циональное состояние организма, его работоспособность и физиологические резервы.

Развитие цивилизации, медленно, но ускоряющимися темпами вытесняя физиче­ские нагрузки из жизни человека, в той же мере повышает значение мышечной деятельно­сти для организма. Технический прогресс привел к тому, что доля физического труда, связанного с мышечной работой в процессе производства сократилась в 150-200 раз. В современ­ных условиях человек теряет важнейший элемент стимулирования своей жизнедеятельно­сти - физическую нагрузку и приобретает нервно-эмоциональную нагрузку.

Резкое снижение двигательной активности, существенное изменение характера и среды жизнедеятельности человека привело к резкому ухудшению здоровья большого числа людей, значительному увеличению числа **«болезней цивилизации»,** связанных с тяжелыми нарушениями обмена веществ, деятельности сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Цельработы: изучение организации двигательной активности и её влияние на здоровье студента.

Объектом исследования является организация двигательной активности.

Предмет исследования: влияние двигательной активности на здоровье студента

Задачи:

1. Изучить понятия «двигательная активность», «здоровье» в научной литературе;

2. Рассмотреть организацию двигательной активности;

3. Изучить, влияние двигательной активности на здоровье студента.

Методыисследования:теоретический анализ литературы.

Теоретическая значимость работы: в ней рассмотрены такие понятия как «двигательная активность», «здоровье», основы организации здорового образа жизни студента, а так же влияние двигательной активности на здоровье студента.

Структура работы: состоит из введения, основной теоретической части, состоящей из трех глав, заключения, списка литературы.

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

* 1. Понятие «двигательная активность»

Двигательная активность, согласно Всемирной организации здравоохранения — это какое либо движение, осуществляемое скелетными мышцами и требующее энергетических затрат. Пока мы двигаемся – мы живём. Любой вид физической культуры направлен на улучшение и сохранение физической формы.

В истории общества не существовало времён и народов, которые не имели бы даже самой элементарной формы физического воспитания. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Со временем развиваясь, физическое воспитание и спорт начало включать в себя массу новых задач, такие как воспитание и формирование физических качеств, укрепление здоровья, моральную и психологическую устойчивость, социальную адаптацию и т. д. [6]

Физическая культура может стать элементом образа жизни человека и неотъемлемой частью культуры лишь тогда, когда человеческое тело осознаётся обществом, группой, индивидом как некоторая ценность или самоценность, как объект социально и индивидуально значимого характера. А здоровый образ жизни человека предопределяется решением комплекса пяти групп задач:

* формированием духовной сферы личности;
* укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма;
* физического образования учащихся, совершенствования координационных способностей и расширение двигательного опыта;
* совершенствование двигательной активности;
* физическое развитие и формирование основных пропорций тела.

Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении нашей физической формы и здоровья в целом.

Современный человек, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. В наше время, когда пришла эра деловых и энергичных людей, занятия спортом становятся частью имиджа человека.

* начале 21 века на смену монотонным физическим упражнениям пришли новые способы поддержания спортивной формы. Среди студенческой молодежи широкое распространение получают новые виды спорта. Однако их внедрение, чаще всего связано с необходимостью приобретения дорогостоящего оборудования и инвентаря. В арсенале средств физической культуры имеются упражнения, которые в настоящее время переживают новый всплеск интереса со стороны занимающихся физическими упражнениями.
  1. Влияние двигательной активности на организм человека

Чем больше удобств предоставляет нам цивилизация, тем меньше мы двигаемся. И расплачиваемся за комфорт нарушением обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его  
жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности,  
творческих успехов, долголетия. Уровень здоровья зависит от образа жизни,  
социально-экономических и санитарно-гигиенических условий, экологической обстановки, культуры, образования, состоянии здравоохранения и во многом – от степени двигательной активности.[3]

ХХI век внес существенные изменения в здоровье человека. С одной  
стороны, научно-технический прогресс, развитие медицинской науки, культуры и образования – позволили бороться с рядом ранее считавшихся  
неизлечимыми болезней и предупреждать их; с другой стороны, изменился весь образ жизни человека – что создало новые опасности для его здоровья. Если в прошлые века миллионы жизней уносили инфекции, то сегодня это, главным образом, сердечно-сосудистые, нервно-психические, злокачественные, обменные, аллергические, иммуннодефицитные заболевания.

Всемирная организация здравоохранения выделила так  
называемые «факторы риска», т.е. причины, способствующие развитию этих  
заболеваний. Среди них одно из первых мест занимает выраженное снижение  
двигательной активности человека. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества за последние 100 лет сократилась с 94 до 1%.

Двигательная активность – естественная и специально  
организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его  
успешное физическое и психическое развитие. Она является неотъемлемой  
частью образа жизни и поведения студента, зависит от организации  
физического воспитания, морфофункциональных особенностей, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха студентов.

1.3. Формы организации двигательной активности студентов в вузах

Студенты смогут овладеть приемами самоконтроля за функциональным состоянием во время выполнения физической нагрузки, методически правильно проводить самостоятельные занятия.

Простыми словами о здоровом образе жизни и призывами заниматься физическими упражнениями ради здоровья студентов не убедить. Для привлечения студентов активно двигаться, заниматься физическими упражнениями в институтах проводятся спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники, соревнования по видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные праздники не требуют от участников специальной физической подготовки. Главной задачей праздника, является пропаганда здорового образа жизни, вовлечение студенческой молодёжи в спортивную жизнь, развитие навыков общения.

Такие мероприятия включают большое разнообразие различных конкурсов, подвижных игр, показательные выступления из различных видов спорт, презентация новых нетрадиционных видов спорта.

Провидение таких мероприятий в студенческой среде необходимо с целью проведения активного отдыха, укрепления здоровья, развития психологической адаптации и умению общаться.

Спортивные праздники, как показывает практика, обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, способствуют наиболее полному проявлению личности в нестандартной ситуации.

Провидение спортивно-массовых мероприятий в студенческой среде способствует: формированию положительных качеств и черт характера, нравственных качеств личности студента. Совершенствует координирование и согласование движений, приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы. Ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом настойчивость, что важно и необходимо в жизненных условиях [10].

Одним из важнейших социальных факторов формирования образа жизни вообще и здорового образа в частности, выступает массовый спорт. Отсюда возникает необходимость в течение всего периода обучения студентов привлекать их к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и через это к укреплению и формированию здоровья.

Особая ценность физической культуры и спорта состоит в том, что они являются коллективной формой использования свободного времени, поэтому должна возрастать роль коллективного мнения в воспитании молодёжи.

* + связи с изменениями в экономической жизни нашей страны, изменилось и отношение к воспитанию молодого поколения.

Однако нельзя путать массовый спорт с «массовостью», которая означает просто увеличение количества людей, участвующих в забегах, заплывах и т.д. При таком подходе в поле зрения оказывается только число проведенных мероприятий или число участников.

Эффект приобщения студентов к физической культуре, разумеется не исчерпывается участием в забегах, праздниках, соревнованиях. В массовом забеге укрепление здоровья не может ставиться как общая цель. Такие старты нужны как зрелище, пропагандистское мероприятие. Однако они не заменяют настоящей работы по физическому воспитанию. Оздоровительный фактор будет выступать лишь тогда, когда участие в соревнованиях из разового превратиться в потребность, став результатом постоянных тренировок.

Не важно, что именно делать – бегать, ходить на лыжах, плавать, ездить на велосипеде, танцевать. Главное, это получение постоянных, длительных, регулярных и строго дозируемых нагрузок.

Многие студенты отказываются участвовать в спортивно-массовых мероприятиях, мотивируя это нехваткой времени, отсутствием навыков заниматься тем или иным видом спорта. Кроме того, далеко не каждый студент, занимающийся тем или иным видом спорта, знает, чем ему лучше заниматься. Для того чтобы дать правильное направление студенту в выборе спорта в институте работают опытные тренеры которые проводят отбор в спортивные секции. На протяжении всей учебы шаг за шагом мы видим, как улучшаются показатели спортивных достижений и здоровья студентов.

Готовится более совершенная учебная программа для специальной медицинской группы, где будут проводиться индивидуальные занятия с учетом заболеваний и состояния здоровья студентов.

Во многих высших учебных заведениях постоянно создаются и совершенствуются новые формы организации физкультурно-оздоровительной работы, организации и проведения самостоятельных занятий. Получили распространение такие формы физкультурно-оздоровительной работы, как специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные самостоятельные занятия [11].

* последнее время большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях. Спортивные секции принято создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры и др.

Значительное место в условиях высшего учебного заведения занимают массовые физкультурно-спортивные мероприятия («Кросс наций», «Лыжня России», «День бега»). Они помогают развивать студенческий спорт, внедрить здоровый образ жизни.

Помимо этого они являются методом приобщения студентов, преподавателей и сотрудников к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания полезных двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Также они создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся.[4]

Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и интенсивности выполняемых упражнений.

Таким образом, система организации спортивной и физкультурно-массовой работы в высших учебных заведениях способствует оздоровлению студентов и активно формирует положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, как средству самосохранения, саморазвития и самореализации личности.

ГЛАВА 2 ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

2.1. Понятие «здоровье», его содержание

Жизнь человека во многом зависит от состояния здоровья организма. Практически все стороны деятельности личности – производственно-трудовая, семейная, бытовая, духовная, учебная и другие – в конечном счете, определяются уровнем  здоровья. Если рассматривать удельный вес условий, определяющих состояние здоровья, то оказывается, что здравоохранение, медицинская активность составляет - 8-10%; внешняя среда, природно-климатические условия – 17-20%, генетика, биология человека – 18-22%, образ жизни – 49-53%.

Как видно из приведенных данных, ведущим фактором, влияющим на уровень здоровья, является организация здорового образа жизни человека. Основными факторами риска образа жизни выступают: вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стресс, гиподинамия, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неполноценное питание, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков.

Понятие «здоровье» определяется как нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.[3]

**Здоровье** – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересны и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей относительная ценность здоровья все больше возрастает.

Можно выделить три уровня ценности здоровья:

* биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию;
* социальный – здоровье как мера социальной активности деятельного отношения индивида к миру;
* личностный (психологический)– здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье), условия общественной жизни (социальное и природное), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации – продукты материального и духовного производства.

Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что ценность здоровья как средства достижения других жизненных целей для людей важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную на всех этапах жизнь. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом.

2.2. Здоровый образ жизни студента

Здоровье студенчества во многом определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента можно определить как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности.

Cостояние здоровья студентов во многом зависит от образа жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.[5]

Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой, учебной и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физической отношении жизни.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.

Основными элементами здорового образа жизни выступают:

* соблюдение режима труда и отдыха;
* соблюдение режима питания и сна;
* соблюдение гигиенических требований;
* организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;
* отказ от вредных привычек;
* культура межличностного общения;
* содержательный досуг.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями. использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно-значимые, но не всегда совпадают с ценностями. выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

2.3. Составляющие характеристики здорового образа жизни

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

* режим труда и отдыха,
* организация сна,
* режим питания.
* оптимальная двигательная активность,
* профилактика вредных привычек.

Рассмотрим их подробнее.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы адаптации исчерпываются, человек начинает испытывать дискомфорт, утомляемость. поэтому, необходимо вести хорошо организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству, предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивают ее лучшее выполнение.

**Режим дня** – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать состоянию здоровья, физическому состоянию, интересам и ценностным ориентациям личности. Необходимо обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы.

Для оптимизации режима дня студенту необходимо проанализировать затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с гигиеническими нормами. Относительно их суточный бюджет времени студента состоит из 10-12 ч. учебных занятий (6 ч. аудиторных и 4-6 самостоятельных и 12 часов, отведенных на восстановление). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, их последовательность и правильное чередование учебы и отдыха.

**Сон** – обязательная и наиболее полноценная форма отдыха. Обычная норма сна для студентов – 8 часов. Относительно учебной деятельности. необходимо учитывать то обстоятельство, что напряженную умственную деятельность надо прекращать за 1,5 часа до отдыха ко сну, поскольку это затрудняет  засыпание, приводит к вялости и плохому самочувствию после пробуждения.

Различают сон глубокий и поверхностный. Наиболее эффективный глубокий сон. Для этого необходимо исключить перед сном эмоциональную напряженность, проветривать комнату, принимать пищу за 2-3 часа до сна. Распространенное расстройство сна называют бессонницей. Бессонница, вызванная излишним волнением и тревожностью, называется ситуативной. Обычно она проходит с исчезновением беспокойства. Причиной стойкого расстройства сна могут быть употребление снотворных средств, если их принимать периодически.

Питание является одним из ведущих характеристик здорового образа жизни. Каждый студент должен знать принципы рационального питания. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижение энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными веществами – белками, жирами, углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи.

Важным аспектом культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Систематические нарушения режима питания (еда в сухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

При занятиях физическими упражнениями принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 мин после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличивать суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20-25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

Систематическое использование соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья – один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов.

Вредные привычки – курение, употребление алкоголя и наркотиков – оказывают пагубное влияние на организм человека, снижают умственную работоспособность. Они не совместимы с занятиями физическими упражнениями, здоровым образом жизни.

Курение – вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. В основном это никотин и смолистые вещества. Систематическое курение оказывает отрицательное влияние на центральную нервную систему и на организм в целом. Смертельная доза никотина для человека – 50 мг (при выкуривании 1 сигареты в организм поступает около 1 мг никотина). У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, понижение умственной работоспособности. Курение также вызывает различные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Употребление алкогольных напитков, как и курение, ведет к резким нарушениям здоровья. Установлено, что даже малые дозы алкоголя угнетают тормозные процессы в центральной нервной системе, что нарушает необходимый баланс  между тормозными и возбудительными процессами в пользу последних. При этом у человека резко снижаются умственные способности. Он не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным. Вместе с этим нарушается и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила, ухудшается точность движений.

Следует особо подчеркнуть социальные негативные последствия алкоголизма. Употребление алкоголя зачастую является причиной уголовных преступлений, травматизма и несчастных случаев. Полный отказ от алкогольных напитков – залог хорошего здоровья, успешной учебы и успеха в жизни.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков*.* Их основное свойство – способность вызывать состояние эйфории. Приобщение к наркотическим веществам связано с процессом стойкого привыкания («зависимости») к ним. Со временем формируется психическая, а затем и физическая зависимость от наркотиков. При передозировке наркотиков нередки случаи смерти. При привыкании к препарату отказ от него вызывает состояние абстиненции, которое сопровождается спазмами и болями мышц, в пояснице.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, схожими с шизофренией, деградации личности. Общая деградация наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем.

ГЛАВА 3 ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Значение физической активности для поддержания и укрепления здоровья и как лечебного средства известного из древности. Особую актуальность проблема оптимизации двигательной активности людей получила во второй половине XX века в связи с автоматизацией производства и очевидностью неблагоприятного влияния социально обусловлен­ной гипокинезии.

Начиная с восьмидесятых годов ХХ столетия во многих государствах мира становятся популярными такие понятия как «здоровый образ жизни», «оздоровительная тренировка», «рациональное питание» и т. д. Становится модным быть здоровым человеком.

Отмечается [9]:

* что люди, подвергающие себя регулярным физическим нагрузкам, в  
  три раза реже заболевают сердечно-сосудистыми заболеваниями, к каковым  
  относятся атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда,  
  гипертоническая болезнь — главные причины смертности в современном мире;
* что недостаточная физическая активность (гиподинамия) является значимым фактором риска развития сахарного диабета, дегенеративных заболеваний суставов, остеохондроза и даже «простой» простуды;
* что среди людей, находящихся в хорошей физической форме, уровень  
  смертности от рака ниже, чем среди тех, кто ведет малоподвижный образ  
  жизни;
* что недостаточная физическая активность приводит к снижению защитных сил организма, его устойчивости к действию различных неблагоприятных  
  факторов, психоэмоциональным перегрузкам.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов –  
систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья  
использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание  
разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого  
числа студентов двигательная активность ограничена. В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.[7]

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений,  
который необходим студенту, чтобы сохранить нормальный уровень  
функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный  
режим оздоровительно-профилактического характера.

Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер.

Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к резкому снижению уровня работоспособности в учебной деятельности, т.е. режим индивидуально адаптированный к максимальным возможностям студентов.

Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 мес.) составляет 8000-11 000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 мес.) – 3000-4000 шагов, а в каникулярный период 14 000-19 000. Очевидно, что уро­вень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную по­требность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50- 65%, в период экзаменов – 18-22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 мес. в году. [2]

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности. Зимой она, как правило, снижается на 10-15% по отношению к летнему периоду.

Основной формой физического воспитания в вузе являются обязательные учебные занятия в объеме не менее 4-х часов в неделю. Однако, этой формой менее чем на 50% реализуется недельная потребность в двигательной активности. Поэтому внеучебные формы занятий именно те, за счет которых реализуется данная потребность.

Студенты получают знания и навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Они узнают, как с помощью различных упражнений можно укрепить свое здоровье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие  
требования к биологическим и социальным возможностям человека.  
Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью  
организованной двигательной активности помогает сосредоточить все  
внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышает  
работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела.

Мышцы составляют 40-45% массы тела человека. За время  
эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе  
строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем  
организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной  
активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья,  
использование физических нагрузок – один из обязательных факторов  
здорового образа жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание  
разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большинства студентов наблюдается ограничение двигательной активности. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье во время обучения, необходима регулярная оптимальная двигательная активность.

Жизненная энергия, физическое, психологическое и социальное благополучие, которые дает двигательная активность, являются причиной достаточной для того, чтобы начать заниматься физическими упражнениями. Кроме того, двигательная активность позволяет снизить риск преждевременных заболеваний и увеличить продолжительность жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулова А.М., Орлова Р.В., Теннова В.П., Иена Е.Б., Шенкмана С.Б., Болотников П.Г. Физкультура и спорт. – М.: ФиС, 2001. – 384с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: «Просвещение», 1990. -278с.
3. Гаман Ю.И., Бородай Л.С., Вронская Н.Г. Формы организации физкультурно-массовой и воспитательной работы на факультете физической культуры ДВГТУ: метод. Рекомендации – Владивосток: ДВГТУ, 2009. – 20 с.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. -448с.
5. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. -200с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л.Д. Назаренко. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240с.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2002. -176с.
8. Санжаров В.А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. - № 8. – С. 149-154.
9. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сб. материалов Всероссийской науч.-практ. конф. 1 марта 2013 г. / под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов – Орел: Изд-во Орел ГАУ, 2013. -224с.
10. Физическая культура студента : учебник / под. ред. В.И.Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 420с.