

## **Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов**

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типичную структуру жизненных форм студентов. В условиях здорового образа жизни ответственность студентов за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляется в единстве стилистических особенностей поведения, умении строить себя как личность в соответствии со своими представлениями о жизни. Это полно в духовном, моральном и физическом плане.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студентов как лично значимых, но они не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Итак, в процессе накопления человеком социального опыта возникает дисгармония когнитивного (научные и повседневные знания), психологического (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологического (социальные ориентации, система ценностей), функционального (навыки, способности, привычки, нормы поведения, деятельности, взаимоотношений) процессы. Такая дисгармония может стать причиной формирования асоциальных черт личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить осознанный выбор человеком социальных ценностей здорового образа жизни и сформировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельность.

Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Сохранение и воспроизводство здоровья прямо пропорционально уровню культуры. Культура отражает степень осведомленности и отношения человека к себе. В культуре проявляется активный способ освоения внешнего и внутреннего мира своего становления и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение для его сохранения и укрепления, основанное на моральных принципах.

Здоровье - естественная, абсолютная и непреходящая ценность в жизни, занимающая верхнюю ступень иерархической лестницы ценностей, а также в системе таких категорий человеческого существования, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческая работа, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и т. д.) Относительная ценность здоровья будет все больше и больше увеличиваться.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический - исходное здоровье, которое предполагает саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный - здоровье как мера социальной активности, активного отношения человека к миру; личностное (психологическое) - здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления,

Анализ фактических материалов о студенческой жизни свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичности. Это отражается в таких важных составляющих, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, непродолжительное пребывание на свежем воздухе, недостаточная физическая активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время сна, курение и т. составляющие образа жизни студентов, принятые за 100%, очень значимы. Так, режим сна составляет 24-30%, диетический режим - 10-16%, режим двигательной активности - 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизни наиболее ярко проявляются к моменту ее окончания (увеличивается количество заболеваний). И поскольку эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, они оказывают существенное влияние на здоровье студентов. Так, по данным опроса 4000 студентов МГУ (Б.И. Новиков), во время учебы зафиксировано ухудшение их здоровья. Если принять уровень здоровья студентов 1-го курса за 100%, то на 2-м курсе он снизился в среднем до 91,9%, на 3-м - до 83,1%, на 4-м курсе - до 75,8%.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практическая физическая культура в вузе не гарантирует автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Это обеспечивается многими составляющими образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным физическим упражнениям, занятиям спортом, а также факторам здоровья.

Влияние окружающей среды на здоровье. В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий прямое влияние ряда факторов окружающей среды (климата, погоды, экологической ситуации) на здоровье человека.

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и образованием. Он проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Разграничивая отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью человека.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди часто ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уже о том, что при отсутствии болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия потребности в здоровье и ее реальной повседневной реализации человеком состоит в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как само собой разумеющийся факт, потребность в котором, хотя и реализуется, но, как и кислород, ощущается только при его дефиците. Чем адекватнее человек

Основными мотивами физического самообразования являются: требования общественной жизни и культуры; претендовать на признание в коллективе; конкуренция, осознание несоответствия собственных сил требованиям социальной и профессиональной деятельности. Критика и самокритика могут выступать в качестве мотивов, помогая осознать собственные недостатки.

## **Понятие здорового образа жизни, его содержание**

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать

Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

## **Производственная физическая культура, ее цель и задачи.**

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекосы», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека в теории и практике физической культуры получило название производственной физической культуры.

**Производственная физическая культура (ПФК)** – Производственная физическая культура — система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека.

Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время. При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы.

Цель ПФК — способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность. Задачи ПФК:

1. подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
2. активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;

3. заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
4. профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

*Основа производственной физической культуры* — теория активного отдыха. Великий русский ученый И.М. Сеченов показал, что для организма наиболее благоприятен такой режим работы, когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц. Он экспериментально доказал, что работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не в состоянии покоя или пассивного отдыха, а в активном состоянии, когда специально организованные движения выполняются другими, неустомятыми частями тела. В результате в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления, и их работоспособность повышается.

В трудах другого великого русского физиолога И.П. Павлова мы находим объяснение того, как устойчивая работоспособность зависит от правильного чередования периодов работы и отдыха, о роли ЦНС в этом процессе.

Методическое обеспечение производственной физической культуры требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки — умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда, которая характеризуется степенью включения в работу высшей нервной деятельности и психических процессов. Чем большая нагрузка приходится на высшие отделы коры больших полушарий головного мозга, тем важнее переключить внимание работающих на другой вид деятельности.

Итак, методика ПФК находится в зависимости от характера и содержания труда и имеет «контрастный» характер:

- чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот;
- чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ПФК;
- чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях ПФК.

## **Упражнения для лечения и профилактики нистагма**

Учитывая то, что нистагм является специфическим недугом, его лечение выполняется не с помощью упражнений и проводится, как правило, длительно и комплексно, а также либо на фоне патологии, либо на фоне лечения какого-то основного заболевания.

Чтобы излечиться от нистагма применяются такие методы как:

- Оптическая коррекция зрения – использование очков или контактных линз (могут использоваться очки со светофильтрами).
- Плеоптическое лечение – стимуляция сетчатки глаза посредством засветов на монобиноскопе, стимуляции контрастно-частотными и цветовыми тестами (компьютерные упражнения ЕУЕ, «Паучок», «Зебра» и «Крестики», а также прибор «Иллюзион»).
- Медикаментозное лечение (чаще всего носит вспомогательный характер) – применение сосудорасширяющих средств, а также поливитаминов.
- Хирургическое лечение – уменьшение амплитуды колебаний глазных яблок, ослабление или усиление глазных мышц.

Сядьте на пол и прижмите колени к груди. Немного отклонитесь и выпрямите ноги так, чтобы они находились на уровне 45 градусов над полом. Держите спину прямо. Сделайте 3-5 повторений и вернитесь в исходную позицию. Курленко А.А. УП – 31

## **Комплекс упражнений с элементами йоги**

### **Поза скалы (Тадасана)**

Встаньте прямо, соедините стопы вместе. Подтяните колени, живот, ягодицы. Почувствуйте, как вытягивается позвоночник. Полностью расправьте грудную клетку, плечи опустите вниз. Следите за взглядом, он должен быть устремлен строго вперед. Руки расположите вдоль туловища, стремитесь пальцами вниз.

### **Поза ребенка (Баласана)**

Асана для отдыха между сложными упражнениями. Встаньте на колени, ноги вместе. Сядьте ягодицами на пятки. Опустите корпус на бедра, расслабленные руки протяните вдоль туловища, ладони у стоп. Полностью расслабьте плечи, дайте им опуститься к полу.

### **Вытянутая поза (Уттанасана)**

Встаньте в тадасану. Подтянув мышцы живота, с прямой спиной наклонитесь вперед на 90°. Затем наклонитесь еще ниже, стараясь лбом коснуться коленей. Пятки от пола не отрывайте. Следите, чтобы сгибание происходило только в области таза.

### **Поза собаки мордой вниз (Адхо мукха шванасана)**

Встаньте на колени так, чтобы они оказались на ширине таза. Наклонитесь, ладони поставьте строго под плечами. Следите, чтобы между пальцами оставалось расстояние, локти вытяните. На выдохе поднимите колени, направляя таз назад и отталкиваясь руками от коврика. Старайтесь поставить пятки на землю, носки чуть внутрь. Подбородок направляйте к груди, шею расслабьте. Важно стремиться к тому, чтобы вытянуть спину в одну прямую линию. Живот не напрягайте. Для выхода согните колени, после опустите их на пол и уложите таз на пятки.

### **Поза собаки мордой вверх (Урдхва мукха шванасана)**

Лягте на пол, согните руки в локтях и расположите ладони под плечами. На вдохе, выпрямляя руки, подтяните корпус, бедра и голени от пола. Прогиб в груди. Взгляд все время направляйте вверх. Не забывайте подтягивать ягодицы, а плечи максимально направлять вниз. Для выхода согните руки в локтях и осторожно лягте на коврик.



### **Поза посоха (Дандасана)**

Сядьте на пол, выпрямив ноги в коленях. Носки стоп направляйте на себя. Выпрямите руки в локтях и расположите вдоль корпуса, поставив ладони рядом с ягодицами. Втяните живот, направьте плечи вниз, раскройте грудную клетку. Взгляд устремите перед собой. Вытягивайте позвоночник в одну прямую линию, стремясь макушкой вверх.

### **Поза мертвеца (Шавасана)**

\Завершающая практику асана. Лягте на пол ровно и удобно, руки расположите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведите. Закройте глаза. Почувствуйте полное расслабление, постарайтесь избавиться от всех мыслей, погрузитесь в свои ощущения.

Упражнения необходимо выполнять неторопливо, концентрируясь на каждой детали. Только так можно добиться нужного эффекта.

---

### **Комплекс упражнений с элементами пилатеса**

- 1.** Лягте на пол, согните колени, а руки расположите вдоль туловища. Начинайте медленно скручиваться, не поджимая подбородок к туловищу. Поднимайтесь до тех пор, пока ваши лопатки не оторвутся от пола, затем задержитесь, сделайте один вдох и медленно вернитесь в исходное положение.
- 2.** Лягте на спину, выпрямите ноги и руки. Поднимите прямые ноги на 45 градусов над уровнем пола. Затем поднимите лопатки и начните энергично "пульсировать" руками. Вдыхайте и выдыхайте через нос в течении 5 секунд. Сделайте 10 подходов по 5 секунд каждый.
- 3.** Лягте на спину и вытяните руки к потолку. Сделайте выдох и скручивайтесь, начав с прижатия подбородка к груди. Когда достигнете положения сидя — потянитесь руками к стопам. Снова сделайте выдох и раскручивайтесь обратно, выпрямляя каждый позвонок. Делайте упражнение медленно, плавно и без надрывов.
- 4.** Лягте на спину, поднимите голову, шею и плечи и подтяните колени к груди, обхватывая руками голень. Сделайте выдох и выпрямите ноги под углом 45 градусов, одновременно поднимая руки вверх. Выдохните и подтяните колени к груди. Во время выполнения упражнения плечи и лопатки должны быть оторваны от пола.
- 5.** Лягте на спину, руки за головой, локти широко разведены. Поднимите голову, шею и плечи. Ноги должны быть на уровне 45 градусов над полом. Одновременно согните левую ногу и потянитесь к ней правым локтем. Меняйте ноги и руки, не опускаясь на пол.
- 6.** Сядьте на пол и прижмите колени к груди. Немного отклонитесь и выпрямите ноги так, чтобы они находились на уровне 45 градусов над полом. Держите спину прямо. Сделайте 3-5 повторений и вернитесь в исходную позицию.