Основы ЗОЖ

1. Факторы, влияющие на организм человека.

2. Здоровье, как ценность, факторы его определяющие.

3. Образ жизни человека.

4. Составляющие ЗОЖ.

5. Диагностика здоровья.

I. Внешние факторы.

1. Физические.

-Механические

-Электромагнитное излучение

-Температуры

-Изобарические

-Лучистая энергия

2. Химические.

-Яды органические

-Неорганические

3. Социальные факторы

-ЗОЖ

-Экономическая сфера

-Здравоохранение

4. Биологические.

-Вирусы.

-Эпидемии.

5. Психогенные.

6. Гипотензия.

Внутренние факторы.

-Наследственность

-Аллергия

Здоровье – состояние полного физического и социального благополучия.

Дореволюционная Россия – 32 года

СССР – 72 года

Сейчас – 80 лет

Физ. здоровье – состояние, при котором у человека наблюдается совершенство саморегуляции.

Психическое здоровье – самовоспитание, нравственная позиция

Социальное здоровье – социальная активность, деятельное отношение к миру.

Признаки здоровья.

1. Устойчивость к повреждающим факторам.

2. Функциональное состояние организма.

3.Уровень морально-нравственных и ценностных установок.

4. Отсутствие заболеваний.

50% - здоровье зависит от образа жизни

20% - экология

20% - генетика

5-10% - состояние медецины

Культура питания

Образ жизни Культура движения

Культура эмоций

В основе формирования ЗОЖ

1. Порядок самосохранения

2. Подчинение правилам культуры

3. Удовлетворение от самосовершенствования

5. Возможности для самосовершенствования

6. Сексуальная реализация

Гигиена умственного труда

1. Нормальная температура 18-20 градусов.

2. Влажность 50-70%

3. Уровень шума – 40 дб и ниже

4. Перерывы 45 мин

5. Удобное сиденье

Искоренение вредных привычек

1. Химический способ (Наркотики)

2. Физический способ

3. Чувственный способ

Рациональное питание

Сбалансированное питание – химический состав должен соответствовать потребностям организма.

1. Если энергии больше, чем организм может потребить, то энергия => жир.

2. Прием пищи только при чувстве голода.

3. Растительность 80%.

4. Вставать из-за иногда с чувством легкого недоедания.

5.Начинать прием пищи с легких продуктов

ЧССмакс = 220-возр=220-17 = 203

ЧССопт  = 60-75% от ЧССмакс = 81

Основной критерий физического здоровья

Уровень МПК (Максимальный показатель кислорода)

От чего зависит:

1. От кислородтранспортной функции

2. От кислородоемкости

3. От структурных потребностей в кислороде

1) Тест Купера 12 минут напряженный бег

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическое здоровье | Дистанция | МПК | Индекс |
| 1. Очень плохое | <1.6 | <25 | 55 |
| 2. Плохое | 1.6-2 | 25.1-33.7 | 56-64 |
| 3. Удовлетворительное | 2.1-2.4 | 33.8-42.5 | 65-79 |
| 4. Хорошее | 2.4-2.8 | 42.6-51.5 | 80-89 |
| 5. Отличное | >2.8 | 51.6 и более | 90 и более |

2) Степ-тест: 5 мин восхождение на ступеньку

1) P1 через 1 минуту отдыха в теч. 30 сек

2)Р2 через 2 минуты после отдыха в теч. 30 сек

3)P2 через 3 минуты после отдыха в теч. 30 сек

ИГИСТ=

3)Проба Руфье – определить р/сл ССС.

-Отдых сидя 5 мин и Р­­­­­1 сидя за 15 сек

-Встать и сделать 30 приседаний за 1 минуту.

-Р2 сидя за 15 сек

-Отдых сидя 30 сек

-Р3 сидя за 15 сек

ПСД =

<0.1 – атлетическое сердце

0.1 – 5 – отличное

5.1 – 10 – хорошее

10.1 – 15 – удовлетворительное

15.1 – 20 – плохое

4)Экспресс диагностика по Белову