

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физвоспитания

М.И. КАБЫШЕВА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2005

УДК 378.17 (07)

ББК 51.204. Оя 7

К 12

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

К 12

Кабышева, М.И.

**Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации /
М.И. Кабышева. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - 43 с.**

Содержанием настоящей работы является теоретический анализ накопленного отечественного и зарубежного опыта по проблемам здорового образа жизни, методов и средств организации здорового образа жизни студентов.

Методический материал включает разделы, рассматривающие различные подходы к проблемам питания, закаливания, двигательной активности, вредных привычек, стресса и т.д. и их влияние на здоровье человека. В работе приводится эволюция взглядов на проблемы старения и продления жизни, раскрываются понятия ортобиоза и его составляющих. В конце каждого раздела предлагаются контрольные вопросы, которые помогут студентам успешно усвоить изученный материал.

В работе раскрываются разнообразные оздоровительные методики, позволяющие закрепить полученные знания и приобрести опыт практической деятельности по организации здорового образа жизни. Это методики видов питания, закаливания, снятия стресса, профилактики вредных привычек и т. д. Важное значение уделяется проблемам: межличностного общения, сексуального поведения, культуры движений и здоровья. Приводятся научно обоснованные рекомендации и упражнения для приобретения навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Методические рекомендации предназначены для студентов высших учебных заведений всех специальностей и разного уровня физической подготовленности.

ББК 51.204. Оя 7

© Кабышева М.И., 2005

© ГОУ ОГУ, 2005

Введение

Стратегическое направление экономического и социального развития страны требует новых людей во всех сферах жизнедеятельности, отличающихся прежде всего тем, что они ведут здоровый образ жизни и утверждают цивилизованные формы производственных и межличностных отношений.

В настоящее время отчетливо выявлены, так называемые «болезни поведения», когда человек ведет рискованный образ жизни и нерационально использует свои физические, физиологические, психологические и интеллектуальные резервы.

Физическое воспитание в вузе должно осуществляться в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-теоретических основах здорового образа жизни, а также овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

В соответствии с учебной программой все студенты при прохождении дисциплины «Физическая культура» должны быть обучены средствам и методам организации здорового образа жизни.

Цель предлагаемой работы – дать студентам теоретические и методико-практические основы здорового образа жизни, привить навыки по организации и проведению оздоровительных мероприятий в процессе труда и отдыха.

При подготовке методических рекомендаций использованы различные, современные источники, а также труды известного ученого И.И. Мечникова.

Методические рекомендации предназначены для широкого контингента студентов, обучающихся по всем специальностям.

1 Здоровье человека и факторы его определяющие

1.1 Здоровье человека как ценность

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человечества и общества являлось и является здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства, но не смотря на большую ценность, придаваемую здоровью, это понятие с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) характеризует понятие «здоровья» как состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, биологических и социальных функций.

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей.

Можно выделить три уровня ценности здоровья:

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

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяют выделить условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности. К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа включает хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей включает знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Составляющими компонентами здоровья человека являются: физическое здоровье, психическое здоровье и социальное здоровье.

Физическое здоровье – это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия.

Социальное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов

поведения в социальной среде.

1.2 Факторы, определяющие здоровье в жизнедеятельности

Здоровье человека зависит, в большей степени, от образа жизни. По данным ученых от: образа жизни 49-53 %, генетических факторов 18-22 %, внешних факторов воздействия на 17-20 %, медицинского уровня обслуживания на 8-10 %. Следовательно, в структуре причин, влияющих на здоровье человека, определяющим является образ жизни. Именно от образа жизни более, чем на 50 % зависит состояние здоровья человека. При здоровом ведении образа жизни ровно на половину можно сократить риск возникновения нарушений в состоянии здоровья. Здоровый образ жизни – это единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Состояние здоровья отражается во всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В тоже время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья.

Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Образ жизни студенту нельзя навязать из вне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения.

Большое влияние на здоровье оказывает окружающая среда: климат, погода, экологическая обстановка, изменение электромагнитного поля. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается быстрая утомляемость, ухудшается сон.

Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической подготовленности. Адаптационные особенности человека зависят от типа его нервной системы. Слабый тип (меланхолический) приспосабливается труднее и часто подвержен серьезным срывам. Сильный, подвижный тип (сангвинистический) психологически легче приспосабливается к новым условиям.

Здоровье во многом зависит от наследственности и возрастных изменений, которые происходят в организме человека по мере его развития. Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Согласно современным представлениям, большую роль в становлении адаптационных механизмов (примерно на 50 %) играет период раннего развития (до 5-8 лет). Сформировавшаяся на этом этапе потенциальная способность к сопротивлению вредным факторам реализуется и постоянно совершенствуется. Но это лишь задатки, которые необходимо развивать.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе направленностью поведения воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Дифференцируя 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 людей.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены. Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которая является своего рода индикатором и регулятором его поведения. Самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей, так как обнаружена довольно высокая степень (70 — 80 % случаев) ее соответствия объективной характеристике здоровья.

Лица с хорошей самооценкой здоровья они являются преимущественно интериалами, которых характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям, способностям. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, экстериалы, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам (следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами). Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании,

средствах и методах целенаправленных воздействий.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психо-эмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности. В функциональном проявлении можно отметить:

- более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности;
- снижение заболеваемости и болезненных ощущений;
- более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме;
- усиление половой потенции, нормализация соотношения массы тела и роста;
- хорошую осанку и легкость походки.

Приведенное содержание критериев может быть расширено и детализировано в зависимости от потребностей личности.

Контрольные вопросы к первой главе

- 1 Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 2 Функциональные проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
- 3 Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
- 4 Влияние окружающей среды на здоровье.
- 5 Наследственность и ее влияние на здоровье.
- 6 Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
- 7 Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
- 8 Самооценка собственного здоровья.
- 9 Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
- 10 Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

2 Проблема здоровья и долголетия, эволюция взглядов

2.1 Теории старения организма человека

Старение организма является естественным физиологическим процессом, свойственным всему живому. Науку, изучающую процессы старения называют геронтологией. Внешние, общеизвестные признаки проявления старости отражают глубокие внутренние изменения, развивающиеся в органах, тканях и клетках живого организма. Эти изменения заключаются в уплотнении и укрупнении частиц протоплазмы, в уплотнении и сморщивании клеточных оболочек. В процессе старения клетки уменьшаются в объеме и сморщиваются вследствие обеднения водой. Изменения в клетках ведут к ослаблению их жизненных функций, к уменьшению объема веществ и, наконец, к гибели организма. Наиболее характерные изменения наблюдаются в нервных клетках, т.е. в клетках головного и спинного мозга.

То, что старение - всеобщий закон, заставляет ученых серьезно задуматься. Борются две точки зрения. Одни специалисты считают, что, поскольку старение - универсальная закономерность, это не случайно, а представляет собой полезное универсальное свойство. Живая природа постепенно выработала его в ходе миллионов лет эволюции для того, чтобы организмы, передавшие эстафету жизни потомкам, уходили с арены борьбы за существование и не мешали этим потомкам жить.

Другие ученые считают, что это не так, что старение представляет собой одно из несовершенств природы. Организм, передавший эстафету жизни потомкам, природу больше не интересуется, ей все равно, что с ним будет. Природа очень экономна и делает только то, что ей действительно необходимо для сохранения вида. Отменить старость для этого не требовалось. Поэтому природа и не научила живые организмы быть бессмертными.

В связи с различными взглядами ученых на природу и механизмы старения появилось множество различных теорий старения. Рассмотрим их.

Теория гистерезиса - объясняет процесс старения изменениями коллоидного состояния клеточных веществ. Укрупнение коллоидных частиц ведет к нарушению ферментативных процессов, что в свою очередь снижает обменные процессы организма.

Теория "ошибок синтеза" имеет в виду нарушение в синтезе нуклеиновых кислот РНК и ДНК, несущих наследственную информацию химического строения белков живой ткани, являющихся и их "пространственными матрицами". Старение авторы этой теории связывают с ошибками синтеза в механизме воспроизведения белков.

Стереохимическая теория исходит из представлений о пространственном перераспределении атомов и радикалов в молекулах живого вещества в процессе самообновления.

Теория онтогенеза (учение о развитии индивидуума). Повреждение и

гибель соматических клеток вызывается или случайными причинами, или перераспределенным действием генетических факторов. В течение всей жизни не все клетки гибнут, а только их часть, что ослабляет жизнеспособность организма.

Биологическая концепция стресса. Старение - итог всех стрессов которым подвергается организм в течение всей жизни. Оно соответствует фазе "истощения" общего адаптационного синдрома (ОАС). Но различие между старением и ОАС состоит в том, что последний более или менее обратим после отдыха. В то же время любой стресс, особенно если он приводит к нарушениям (дистрессу, фрустрации, т.е. к душевному крушению, истощению, болезни), оставляет в организме после себя необратимые "химические рубцы". Их накопление обуславливает признаки старения тканей.

Теория аутоинтоксикации, т.е. самоотравление организма.

Теория молекулярно-генетических механизмов старения объясняет старение изменениями молекулярной структуры и функции сомато-генетического аппарата клетки. Согласно ей старение - это активный период онтогенеза, который состоит не только из процессов регрессии генов, их инволюции, но и связан с противоположными процессами - дегрессией генов, т.е. имеется "запрограммированная гибель" неделящихся клеток, а также размножение некоторых мутантных (делящихся клеток соединительной ткани).

Сегодня многие ученые сходятся в том, что один из важнейших механизмов старения - события, разыгрывающиеся на уровне нуклеиновых кислот.

В каждой молекуле ДНК, составляющей химическую основу гена, содержится как бы чертеж части белков будущего организма, а весь набор генов, комплект технической документации, молекул ДНК, передаваемый от родителей детям, - это полный комплект технической документации на будущий организм. И вот в формирующемся организме рядом с каждым чертежом, молекулой ДНК, возникает штамп- молекула рибонуклеиновой кислоты (РНК). Шапмы эти и содействуют синтезу белковых молекул. Информация РНК служит переносчиком наследственных заданий, передает их в биохимическое производство наших тканей. Молекулы РНК как бы штампуют белки такими, какими они должны быть у данного организма. В ходе своей деятельности шапмы, молекулы РНК, изнашиваются. Они воспроизводятся вновь, репродуцируются и в каком-то проценте случаев - с дефектами, ошибками. В организме накапливается все больше дефектных белков, неспособных к обмену веществ, к жизни. Это и есть основа старения. Когда подобных белков накапливается слишком много, это уже глубокая старость, которая не совместима с жизнью. В организме имеется химическая ремонтная служба, служба репарации, которая чинит поврежденные шапмы, молекулы РНК, однако она не справляется со своими обязанностями. Испорченных шапмов накапливается больше, чем ремонтируется. Именно этот не исправленный природой - очевидно, за ненадобностью для

сохранения вида - разрыв между быстрым темпом накопления дефектных штампов, молекул РНК, и медленным темпом их ремонта - разрыв, лежащий в основе старения является разным у различных живых существ. Однако он твердо определен в каждом конкретном случае. Поэтому у каждого вида животных и растений как бы запрограммировано, сколько он будет жить.

Таким образом, признание двойственной природы старения требует направлять наши усилия на борьбу со случайными агентами (свободными радикалами, перекисями, радиацией...), а также на борьбу с запрограммированными нарушениями на всех уровнях старения.

2.2 Теории продления жизни

Проблема долголетия является актуальной на протяжении всего существования человечества. На протяжении веков люди старались найти средство продления жизни.

Так египтяне для удлинения жизни советовали 2 раза в месяц принимать рвотное и часто потеть.

Китайцы в качестве омолаживающего средства рекомендовали пить женское молоко.

Распространенным в древности и в средние века был способ омоложения старцев путем герокомии, т.е. тесного общения стариков с девушками, юношами и детьми. Этот способ продления жизни был широко распространен в Древнем Риме (в одной из надгробных надписей говорится о Клавдии Гермиппе, который прожил до 115 лет, пользуясь, якобы, воздухом, выдыхаемым девушками). В средние века таким способом будто бы на несколько лет была удлинена жизнь герцога Альбы и Генриха Бурбонского.

Не менее действенным средством для удлинения жизни в Средневековье считалось очищение желудка и кровопускания. Людовику XIII (1601-1643), например, в последние 10 месяцев жизни было дано 215 слабительных, сделано 210 клистиров и 47 кровопусканий. Есть основания думать, что без применения столь энергичного метода “удлинения жизни” французский король прожил бы значительно дольше.

В противоположность этому Френсис Бекон (1561-1926) считал, что жизнь уничтожается влиянием внешней среды, посредством испарения и потения. Поэтому для предохранения жизни от такого самоуничтожения необходимо максимально сократить выделения из организма.

В средние века пытались продлить жизнь и более опасными способами. Так, имеются указания на применение ванн из детской крови, а также на переливание крови от молодых животных и людей старикам. Последним способом, например, в 1492 г. один врач пытался продлить жизнь папы Иннокентия VIII. В результате такого “омоложения” погибли и папа, и 3 мальчика.

Алхимики считали возможным достичь удлинения жизни и омоложения применением особого жизненного эликсира, эликсира вечной юности, магистериума. Парацельс (XVI в.) рекомендовал особый эликсир,

который якобы мог продлить жизнь человека до 600 лет, Рожер Бэкон (1214-1294) - препараты золота, Сен-Жермен (XIII в.) - особый чай долгой жизни, состоящий из сандалового дерева, александрийского листа, укропа и винного камня, Калиостро - жизненный эликсир и т.п.

Ясно, что ни один из эликсиров алхимиков не мог удлинить жизнь у кого бы то ни было, и все эти средства, принеся глубокое разочарование жаждущим вечной юности, с течением времени были оставлены и забыты.

Та же судьба постигла и попытки применить для удлинения жизни явления земного магнетизма.

Несмотря на то что и наука, и практика давно доказали несостоятельность использования какого-либо одного фактора в целях оздоровления организма, омоложения, удлинения жизни, мы и сегодня встречаемся с попытками разработки “суперсовременных” (хорошо забытых старых) средств вечной молодости.

Одной из первых попыток научного подхода к проблеме удлинения жизни были опыты французского ученого Броун-Секара. Он сообщил об омолаживающем действии вытяжек из семенных желез, так как железы выделяют в кровь вещества (гормоны), стимулирующие деятельность нервной системы и, вообще, всего организма. На базе этой теории появилась важная отрасль физиологии - учение о внутренней секреции. Влияние гормонов на процессы старения и омоложения показано во многих экспериментах.

“Чтобы достигнуть конца отведенной нам долговечности, не следует рассчитывать ни на жизненный эликсир, ни на золото алхимиков, ни на камень бессмертия, который не помешал его изобретателю Парацельсу умереть на 58-м году жизни, ни на трансфузии, ни на небесную постель Граама, ни на герокомии царя Давида, ни на каких шарлатанов и ни на каких утешителей..., искусство продлить жизнь - это искусство не сократить ее”, - говорит Дастр, подчеркивая этим необходимость для долголетия устранения факторов, преждевременно изнашивающих и разрушающих человеческий организм.

В основе современных представлений о путях продления жизни, сохранения хорошей физической и умственной работоспособности до глубокой старости лежат представления о правильном образе жизни.

Правильный образ жизни И.И.Мечников назвал ортобиозом. "Орто"- прямой, правильный, "био"- связанный с жизнью. В окружающей нас действительности, в нашем образе жизни и поведении существует масса мелочей, которые могут быть вредными и полезными.

Имеются вредности и полезности, которые надо учитывать, ибо, действуя на протяжении всей жизни, они способны существенно влиять на наше здоровье и долголетие. Искусство ортобиоза в том и состоит, что надо использовать полезности и уклоняться от вредностей.

Физическая культура здесь должна сыграть роль фактора смягчающего, адаптивного, предупреждающего действия на человека сильных влияний.

Анализ многочисленных исследований по проблеме здорового образа жизни позволил И.И.Мечникову сформулировать восемь заповедей, которым должен следовать каждый, чтобы как можно дольше сохранить молодость и быть активным в старости:

1) режим труда и отдыха. Труд здесь понимается в самом широком смысле слова, как дающий организму необходимый тонус всех систем и прежде всего нервной и мышечной. Он понимается как оптимальное физиологическое напряжение. Однако, нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения труда. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха;

2) положительные эмоции. Если принять во внимание все известное об участии психики в жизненных процессах, становится совершенно ясным и значение психического момента в длительности жизни. Неудивительно поэтому, что среди правил ортобиоза имеется пункт, требующий жизнерадостного, бодрого, веселого, уверенного состояния духа;

3) рациональное питание, количество и качество принимаемой пищи и распределение приемов пищи во времени;

4) двигательная активность. Оптимальной нормой двигательной активности для людей студенческого возраста является объем трех учебно-тренировочных занятий в неделю;

5) режим сна. Определить время необходимое для сна, всем без исключения людей нельзя. Потребность во сне у всех людей разная. В среднем эта норма составляет около восьми часов в сутки;

6) личная гигиена. Это уход за кожей, гигиена одежды, обуви. Особенно важно соблюдать личную гигиену тем, кто занимается физкультурой и спортом;

7) профилактика вредных привычек. Это привычки, которые наносят непоправимый вред здоровью. К ним относятся: употребление алкогольных напитков, наркотиков, курение;

8) закаливание. Это повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и приспособление к изменениям внешней среды.

Контрольные вопросы ко второй главе

- 1 Наиболее важные теории старения организма.
- 2 Проблема долголетия, эволюция взглядов.
- 3 Ортобиоз и его составляющие.

3 Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни студента

3.1 Режим труда и отдыха

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Суточный бюджет времени студента состоит из двух половин: 12 учебных занятий и 12 часов, отведенных на восстановление организма (сон, отдых и т.д.) и личное развитие (занятия по интересам, общение, спорт и т.д.).

Обязательной и наиболее полноценной формой ежедневного отдыха является сон. Малоспящим людям для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5-6 часов сна. Многоспящие люди нуждаются в 9 часах сна и даже более. Напряженную работу необходимо прекращать за 1,5 часа до отхода ко сну. Наиболее распространенное расстройство сна называют бессонницей. Обычно она проходит вместе с исчезновением причин беспокойства или конфликта. Причиной стойкого расстройства сна могут стать успокаивающие и снотворные средства, если их долго принимать. Снотворные лекарства выключают механизм сна, ломают и перекраивают его.

3.2 Организация здорового питания

Питание - средство поддержания жизни, роста и развития, здоровья и высокой работоспособности человека. Нерациональное питание приводит к нарушению обмена и расстройству функционального состояния систем организма.

Рациональным называется питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма, обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ.

Принципами рационального питания являются: сбалансированность, режим питания и достижение энергетического баланса (потребляем столько, сколько расходует).

Сбалансированность обеспечивается оптимальным соотношением

пищевых и биологически активных веществ, способных проявить в организме максимум своего полезного биологического действия.

Важнейшим принципом сбалансированного питания является определение правильного и обоснованного соотношения основных пищевых и биологически активных веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов в зависимости от возраста, пола, характера трудовой деятельности и общего жизненного уклада.

В действующих рекомендациях принято соотношение белков, жиров и углеводов 1: 1,2: 4,6. Сбалансированность белков, жиров и углеводов в современных рационах питания должна устанавливаться во взаимосвязи с показателями энергетической ценности. При этом принимают соотношение 1: 2,7: 4,6, т.е. на каждую белковую калорию должны приходиться 2,7 жировые и 4,6 углеводные калории.

Сбалансированность витаминов наиболее обоснована при расчете на определенную калорийность. Вне связи с калорийностью вряд ли представляется возможным делать какие-либо количественные рекомендации.

Сбалансированность минеральных элементов в наибольшей степени изучена в отношении кальция, фосфора, магния. Сбалансированность кальция и фосфора в рационах взрослого трудоспособного населения определяется соотношением 1: 1,5, а сбалансированность кальция и магния - соотношением 1: 0,5.

Важным элементом рационального питания является правильный режим питания, под которым понимают кратность приема пищи в течение дня и количественное распределение пищи по отдельным ее приемам (завтрак, обед, ужин и др.).

В современных условиях наиболее физиологически обоснован режим питания, предусматривающий четырехкратный прием пищи в течение дня. Несоблюдение режима питания отрицательно сказывается на состоянии организма.

Основными принципами рационального режима питания являются: учащение приемов небольших количеств пищи, исключение длительных промежутков между приемами пищи.

3.2.1 Оздоровительное голодание

Голодание знакомо человеку и животным с незапамятных времен. У первобытных людей это был единственный способ лечения. Инстинкт, который заставляет голодать, когда организм травмирован, свойственен всем живым существам. Больные или раненые животные отказываются от еды, потому что инстинкт самосохранения оказывается сильнее голода. С незапамятных времен голодание использовали приверженцы восточных религий, а также в античных цивилизациях. Голодание практиковали тогда не только для восстановления здоровья и сохранения молодости, но и для духовного просветления.

Большинство людей - рабы своего желудка; они должны завтракать, обедать, ужинать регулярно в одно и то же время суток всю жизнь. Они едят, независимо от того, голодны они или нет, их бедное тело перегружено избыточным питанием и при этом плохим питанием. Обильное питание склоняет человека к безделью.

Во время голодания организм самоочищается, самолечится и самовосстанавливается. Голодая человек, предотвращает преждевременное старение.

Одним из первых провозгласил необходимость голодания Поль Брэгг. Самая популярная из книг Брэгга "Чудо голодания" выходила многомиллионными тиражами. Он говорил, что оздоровительное голодание необходимо для очищения организма. По Брэггу голодание - это прежде всего возможность избежать самоотравления организма накапливающимися в нем вредными веществами, источником которых является неправильное питание, а также загрязнение воды и воздуха. У человека очищающего свой организм голоданием, появляется потребность в физических упражнениях, утверждал Брэгг. Упражнениями творить свое тело и становиться таким, каким хотел быть. Он считал, что переход к здоровому рациону следует проводить постепенно и через этапы краткосрочного голодания.

Голодание противопоказано при заболеваниях: туберкулез (в острой стадии), увеличение щитовидной железы, злокачественные опухоли, эндокринные заболевания, заболевания центральной нервной системы, глубокие степени истощения, беременность и кормление грудью.

Однодневное голодание можно проводить не более одного раза в неделю и начинать, лишь предварительно на него настроившись. Нужно убедить себя, что это полезно, оно необходимо для оздоровления и очищения организма, результатом чего будут бодрость и молодость.

За три дня до голодания надо отказаться от мясной и рыбной пищи, пряностей и острых приправ. Накануне дня голодания вечером не ужинать, а сделать клизму. В течение дня можно пить воду (от 2 до 2,5 л). Вода должна быть комнатной температуры. Пить небольшими глотками приблизительно через каждые полчаса. Вечером в день голодания опять сделать клизму.

Очень внимательно нужно подойти к выходу из голодания, так как какие-либо нарушения правил могут привести к плохому самочувствию и различным осложнениям.

В первый день после голодания до обеда нужно пить какой-нибудь сок, наиболее подходящий - томатный (не соленый), яблочный или капустный. Не рекомендуется пить сладкие соки, такие как морковный, виноградный, абрикосовый, персиковый.

Сок нужно пить не спеша, мелкими глотками. В первый прием 50 г сока смешать с таким же количеством воды. Через полчаса выпить 100 г сока, смешанного с 50 г воды. Затем через час после этого - 100 г сока, но, уже не разбавляя его, еще через час - 150 г сока и закончить 200 гр. сока через час после предыдущего приема, т. е. до обеда нужно выпить 700 г сока.

На обед можно съесть овощной суп, сваренный без соли, жира и

моркови. На второе - сырые овощи, но исключив морковь. Овощи потереть на терке и залить кефиром. Между обедом и ужином можно съесть яблоко или выпить стакан кефира. На ужин - сваренную на воде без соли гречневую кашу. Во второй и третий день после голодания можно питаться нормально, не есть только мясо, рыбу, яйца и ограничить жиры, сахар.

3.2.2 Вегетарианство

Вегетарианство - явление, довольно распространенное и вовсе не обязательно связанное с абсолютным воздержанием от нерастительной диеты. Обоснования этого выглядят достаточно физиологично. Вегетарианцы утверждают, что строение всего пищеварительного тракта, начиная от зубов и кончая системой выделения, свидетельствует о том, что мясо не является естественной пищей человека. Более того мясное питание вызывает вялость кишечника, способствует засорению организма ядовитыми веществами, перевозбуждению нервной системы, возникновению целого ряда заболеваний. «Частота смертных случаев от коронарных заболеваний в любой стране стоит в прямой зависимости от потребления мясных продуктов: чем больше, тем чаще» - писал академик П.Анохин. О вегетарианстве много спорили и спорят сейчас. Эта тема не проста и неоднозначна. Ограничимся одним статистическим сопоставлением: считается, что на одного вегетарианца приходится 1000 "мясоедов", а среди тех, кто перешагнул рубеж 80-летнего возраста, на 1000 человек приходится уже 100 вегетарианцев.

Чтобы практически стать вегетарианцем, прежде всего, нужно убедить себя в целесообразности перехода к вегетарианскому питанию. Нужно стать вегетарианцем по духу и убеждению, а потом уже - по способу питания.

Тем, кто не может отказаться сразу от мяса, рыбы и яиц, следует постараться употреблять эти продукты только два раза в неделю. Через некоторое время нужно начинать есть мясо только за обедом. Затем должен наступить день, когда вы откажетесь от самого "тяжелого" мяса - свинины, заменив ее куриным мясом или рыбой. Одновременно нужно уменьшить употребление яиц, все более вводя в рацион питания злаки, орехи, чечевицу, бобы, свежие фрукты и овощи. Надо больше пить фруктовых соков, сырого и кислого молока, есть брынзу, творог.

Курящим следует одновременно отказаться от сигарет. Вначале отказаться от крепких напитков, а через некоторое время совсем от алкоголя.

При переходе на вегетарианское питание следует помнить, что излишки орехов, миндаля, меда, масла, фруктов и овощей, а также замена мяса и рыбы мучными изделиями, сладостями, сиропами и т. д. могут привести к ожирению. Всякие крайности в питании вредны. Существенное значение имеют национальные особенности питания, которыми ни в коем случае нельзя пренебрегать. Играет роль и сезонность: в жаркое время года растительная пища должна преобладать; в холодный период организм

переходит на жировой тип обмена веществ и тогда жировые добавки в питании - насущная необходимость.

3.2.3 Питание и спорт

Физкультура и правильное питание одинаково важны для здоровья. Ученые единодушны во мнении, что регулярные занятия физкультурой могут: замедлить ухудшение физического состояния вследствие старения и физической пассивности, уменьшить склонность к полноте, улучшить функции сердца, дыхательных органов и мышц.

Во время физических упражнений наши мышцы потребляют количество энергии, прямо пропорциональное скорости бега. Если эту энергию не восполнить сразу же или как можно скорее, то мышцы не могут продолжать свою работу, и мы замедляем скорость, а то и вовсе останавливаемся.

Во время физических упражнений работающие мышцы переводят накопленную энергию в кинетическую энергию и в тепло. Это что-то вроде двигателя внутреннего сгорания, в котором химическая энергия (горючее) перерабатывается в механическую энергию.

Энергия производится, когда мышечные клетки, действуя подобно миниатюрной энергостанции, сжигают углеводы и жирные кислоты с помощью кислорода, и производят биохимическое вещество, называемое АТФ (аденозинтрифосфат).

АТФ является тем самым веществом, которое производит работу в мышцах. Этот процесс называется "аэробным метаболизмом", потому что он происходит с участием кислорода.

АТФ может также производиться без кислорода, но в этом случае используются только углеводы, без жиров. Этот процесс называется "анаэробным метаболизмом".

Если человек увеличивает скорость бега или взбирается на крутой холм, не замедляя скорости, то необходимая дополнительная энергия уже не покрывается полностью аэробным метаболизмом. Тогда потребность в дополнительной энергии обеспечивается анаэробным способом, позволяющим быстрый расход углеводов без необходимости в дополнительном кислороде. При занятиях очень короткими интенсивными упражнениями, например спринт на 100 м, почти вся энергия обеспечивается анаэробным способом.

Анаэробный метаболизм расходует углеводы очень быстро и также производит молочную кислоту. Молочная кислота мешает эффективной работе мышц и является одной из причин усталости. Поэтому анаэробная система полезна для обеспечения кратковременного прилива энергии.

Организм может также получить энергию из глюкозы, поступившей в кровь. К концу упражнения пропорция энергии из глюкозы, поступившей в кровь, возрастает.

Углеводы являются источником энергии. Снабжение мышечным

гликогеном тоже весьма существенно как для продления аэробного метаболизма, так и для протекания анаэробного метаболизма. Ученые, занимающиеся спортивными исследованиями, пришли к выводу, что добавочные накопления гликогена в мышцах могут улучшить спортивную деятельность как в отношении интенсивных упражнений, так и в отношении их длительности. Разумеется, важно, чтобы гликоген накапливался до упражнений и был готов к употреблению. Существует много подтверждений тому, что спортсмены, питающиеся богатой углеводами пищей, лучше справляются с тяжелыми упражнениями. Установлено, что раствор глюкозы, принимаемый непосредственно перед упражнением, помогает им улучшить свою спортивную форму.

Выносливость также повышается, если спортсмен во время выполнения длительного упражнения пьет раствор глюкозы или фруктозы.

В каком виде употребляются углеводы, не имеет большого значения. Комплексные или простые углеводы, в жидком или твердом виде - все они эффективны одинаково.

Важным элементом для здоровья является вода. Потребление воды должно возрасти по мере увеличения расхода энергии. При возможности пить воду нужно во время выполнения упражнения, а также после них.

Потребности в белках у людей, вовлеченных в тренировочные программы, выше, чем у физически неактивных людей. Многие спортсмены, однако, уже потребляют значительное количество белков вследствие увеличения общего потребления энергии.

Потребление жиров не должно превышать 30 % из общего количества принимаемой энергии. Принимать добавочно жиры во время тренировок или соревнований не рекомендуется.

Спортсменам, употребляющим правильную по качеству и количеству пищу, не нужно принимать витаминные добавки. Что касается минеральных солей и микроэлементов, важных для здоровья, то тут особое внимание следует уделить показателям железа и кальция у людей, у которых может быть недостаток этих веществ.

3.3 Психофизическая регуляция организма

3.3.1 Физиологические механизмы стресса

Впервые слово "стресс" употребил канадский ученый биолог Г.Селье в 1936 г. В переводе с английского оно означает "напряжение", ответ организма на любое предъявленное ему требование. Он же ввел понятие о фазах стресса, выделив стадии тревоги (мобилизация защитных сил), резистенции (приспособление к трудной ситуации) и истощения (последствия длительного воздействия стресса).

Сложную и кропотливую работу вели ученые по расшифровке механизма стресса, его причин и последствий. Реакция стресса захватывает целый ряд регуляторных систем. Внешнее воздействие возбуждает через

определенные центры в коре головного мозга гипоталамус, который, как известно, регулирует многие сложные гормональные процессы, осуществляя связь нервной и эндокринной систем. При стрессе гипоталамус играет роль депо, из которого в кровь поступает гормон норадреналин, служащий сигналом к "запуску" симпатико-адреналовой системы. В результате нарушения равновесия в мозговом слое надпочечника синтезируется нейrogормон адреналин, приводящий в действие новую гормональную систему, в которой в ответ на этот сигнал образуются вещества, называемые кортикостероидами.

На данном этапе познания механизма стресса основные его звенья можно представить следующей упрощенной схемой: внешнее воздействие (стресс) - возбуждение гипоталамуса - активация симпатико-адреналовой системы - возбуждение гипофиза гормонами этой системы - возбуждение коры надпочечника - формирование реакции на стресс под воздействием кортикостероидов. Эта схема была предложена в конце 60-х годов советским ученым Г.Н.Кассилем с сотрудниками на основе экспериментов на животных.

3.3.2 Основные методы снятия стресса

Современный человек находится в среде, насыщенной стрессорирующими факторами. Их провоцируют кризис в экономике, снижение уровня жизни, стремительное ухудшение экологической обстановки в стране, угроза СПИДа, нарастание других массовых патологий, в том числе таких грозных как параличи, рост нервных и психических расстройств. К перечисленному можно добавить и ряд других факторов, из всего этого складывается эмоциональный фон нашей сегодняшней жизни.

Одним из средств снятия стресса являются физические упражнения. Полезны все формы тренировок - от легкой ходьбы или утренней зарядки до многочисленных марафонских пробегов.

Влияние бега на эндокринную и нервную системы очевидно. Чтобы дать нагрузки на эти системы, необходима длительная циклическая антигравитационная работа. При этом постепенно открываются ранее "спавшие" капилляры. Такая микроциркуляция активизирует деятельность органов внутренней секреции.

Как правило, после длительного бега (30 минут и более) возникает ощущение счастья (эйфории). Это результат усиленной работы гипофиза, который вырабатывает особые гормоны - эндорфины.

Бегать можно в любое время. Так, по утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным для разрядки их излишка.

В связи с тем, что при длительном беге пульс становится 120-130 ударов в минуту, периферические кровеносные сосуды расширяются, снижается их сопротивление, что ведет к понижению кровяного давления. Таким образом, бег - прекрасный нормализатор артериального давления.

Если кратко суммировать целебное воздействие бега, то он особенно эффективен при гипертонии и гипотонии, вегетососудистой дистонии, стенокардии, ишемической болезни сердца, ревматизме, остеохондрозе, язвенной болезни желудка.

Эффективным методом снятия стресса является парная баня. Народный опыт свидетельствует о том, что баня снимает напряжение после работы.

И.П. Павлов подчеркивал, что воздействие банного пара начинается с кожи, жар возбуждает рецепторы. Это раздражение передается в нервный центр, откуда идут команды различным системам нашего организма, в частности импульсы поступают к регуляторам просвета кровеносных сосудов.

Таким образом, жар - сильный раздражитель, вызывающий ускорение функциональных процессов в организме, а это требует дополнительной энергии - за счет усиления обмена веществ.

Банная процедура приводит в движение резервную кровь из "депо" печени. Из имеющихся у человека 5-6 л крови 1 л в резерве. Эта резервная кровь, богатая питательными веществами, дает свежий заряд, новые силы.

Жар бани разогревает кожу, мышцы, различные ткани и органы, вызывая приятную расслабленность, раскованность.

Баня снимает утомление, которое постепенно накапливается в организме. Физиологи объясняют это тем, что вместе с потом удаляется молочная кислота, накопившаяся в мышцах и усугубляющая чувство утомления.

Эффективным методом снятия стресса является психорегулирующая тренировка. Основой тренировки, которую предложил врач - психиатр А.В.Алексеев, является произвольное расслабление мышц тела. При помощи специальных упражнений человек погружается в такое состояние, когда он легче поддается самовнушению. Самовнушение - это метод психопрофилактики с целью благотворного влияния на свое душевное состояние и работоспособность. Сочетанное воздействие расслабленности и самовнушения довольно быстро снимает напряжение и восстанавливает работоспособность, делая полноценным кратковременный отдых.

Большое значение для снятия стресса имеет дыхание, так как оно помогает быстро регулировать эмоциональное состояние. Для этого специалисты советуют использовать ритмичное полное дыхание. Лучше всего его сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой, которая и задает дыхательный ритм. Например, сделайте 4-6 шагов и одновременно полный вдох, затем задержите дыхание на 2-3 шага (половина полного вдоха). На последующие 4-6 шагов сделайте полный выдох. Чтобы на вдохе не было избыточной вентиляции, иногда советуют задержать дыхание на выдохе. При неприятных ощущениях паузу можно максимально сократить. Продолжительность ритмичного полного дыхания определяется самочувствием. Вначале достаточно повторить упражнение полного цикла дыхания 10-15 раз. В ходе повторений продолжительность вдоха можно

постепенно увеличить. Такое дыхание не только оказывает успокаивающее, антистрессовое и отвлекающее действие, но и переключает внимание, снимает излишнее волнение перед экзаменом, выступлением, помогает регулировать эмоции, воспитывать силу воли, выдержку, внутреннюю дисциплину. Его хорошо сочетать с самовнушением.

3.3.3 Положительные эмоции в физической культуре

Когда человек испытывает то или другое эмоциональное состояние – радость, возбуждение, удивление и т.п., то при этом меняет изображение лица, глаз, мимику, осанку, появляются определенного характера жесты, возникают оттенки в интонациях, характере произнесения слов и междометий.

Эмоции – это переживание человеком своего личного отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности, а также субъективного состояния, возникающего в процессе взаимодействия с окружающей средой и удовлетворения своих потребностей.

Человек не только познает действительность в процессах восприятия, памяти, воображения и мышления, но вместе с тем испытывает те или иные чувства по отношению к ним.

Переживание чувства выступает как особое психическое состояние, где восприятие и понимание чего-либо, знание о чем-либо находится в единстве с личным отношением к воспринимаемому, понимаемому известному или неизвестному. Во всех случаях говорят о переживании чувства как особом эмоциональном состоянии человека.

Эмоции в физической культуре в своем появлении имеют два основных значения:

- 1) для тренирующегося спортсмена;
- 2) для тренера.

Рассмотрим понятие эмоций с этих двух позиций.

С позиции спортсмена: все действия, которые выполняет тренирующийся, постоянно сопровождаются эмоциями, которые имеют сигнальную и регулирующую функции.

Сигнальная функция эмоций выражается в том, что переживания возникают и изменяются в связи с изменениями, происходящими в организме под воздействием специальной физической нагрузки, например, действие ускорений, контрастное изменение температуры, механический удар и т.п., определенные раздражения становятся сигналами благополучия или неблагополучия в состоянии организма.

Регулирующая функция эмоций выражается в том, что переживания направляют поведение, поддерживают его, заставляют активизировать действия, преодолевать встречающиеся на пути трудности и препятствия или, наоборот, мешают протеканию деятельности. В зависимости от того, как на человека повлияло то или иное явление, и будут складываться его дальнейшие действия. Т.е. эмоциональное отношение личности может быть

как положительным, так и отрицательным.

Если есть надежда на удовлетворение потребности, то возникает положительное эмоциональное переживание, если потребность не удовлетворяется, то возникает отрицательное эмоциональное переживание. Рассмотрим эти качества на примере занятий в бассейне. Если при первом контакте с водой ребенок будет чувствовать себя не комфортно, например, из-за холодной воды, или из-за того, что кто-то из сверстников будет смеяться и шутить, над его неумением плавать, у этого ребенка возникнут отрицательные переживания, и в дальнейшем он постарается избегать занятий по плаванию. Но если его похвалят за стремление научиться плавать и первое занятие пройдет на положительных эмоциях, то этот учащийся проявит интерес, и будет стремиться на занятия. Т.е. если человек при выполнении какого-либо действия будет испытывать положительные эмоциональные переживания, то его внутреннее состояние улучшится, поднимется настроение, и он будет стремиться к повторению этого воздействия.

Но существует и такое свойство эмоции, как двойственность (амбивалентность). Человек испытывает в одно и то же время противоположные чувства. Например, спортсмен, занявший призовое место, будет испытывать радость, и, вместе с тем переживать за своих товарищей, которые не оказались в числе лучших по тем или иным причинам.

Так же существует такое эмоциональное переживание как неопределенность, которое возникает обычно в новой незнакомой ситуации. Это переживание не бывает длительным и устойчивым, оно быстро снижается при изменении (прояснении) ситуации и переходит в положительное или отрицательное переживание.

Теперь рассмотрим эмоции с позиции тренера. Характерной особенностью является то, что внутренние, субъективные эмоциональные переживания, состояния имеют определенное внешнее выражение в жестах, мимике, позах, движениях. И если тренер или учитель умеет правильно и точно расшифровать эти внешние проявления, то он может определить как предложенное упражнение или нагрузка повлияла на тренирующегося. И, исходя из этого, можно сделать выводы, т.е. он может изменить упражнение, увеличить или уменьшить нагрузку.

В процессе активного взаимодействия с окружающей средой (в трудовой, учебной, спортивной деятельности) могут наблюдаться различные эмоциональные состояния. Кэррол Изард выделил десять эмоциональных состояний, которые назвал фундаментальными.

Фундаментальная эмоция обладает свойственной именно ей адаптивной функцией и уникальными мотивационными качествами, исключительно важными для каждого человека.

Эмоции называют фундаментальными, поскольку каждая из них имеет:

- специфический внутренне детерминированный нервный субстрат;
- характерные мимические или нервно-мышечные выразительные

комплексы;

- отличающееся субъективное переживание.

Ни один из трех компонентов не образует эмоцию самостоятельно. Целостная эмоция (или полный эмоциональный процесс) требует всех трех компонентов, хотя в одном из них - выразительном комплексе, и продолжительность и интенсивность ослабляются социализацией. В сущности, каждая фундаментальная эмоция является системой, образованной этими тремя компонентами и их взаимодействиями.

Фундаментальные эмоции являются важными в жизни индивида, но отдельно, не в сочетании с другими эмоциями, они существуют лишь в течение очень коротких периодов времени - до того, как активируются другие эмоции. Хотя фундаментальные эмоции считаются врожденными и межкультурными феноменами, признается, что социокультурные факторы играют значимую роль в определении эмоциональной экспрессии.

Рассмотрим каждую из десяти фундаментальных эмоций (таблица 1).

1 Интерес-волнение, наиболее часто переживаемая положительная эмоция, мотивирует обучение, развитие навыков и умений. В состоянии интереса у человека повышается внимание, любознательность и увлеченность объектом интереса. Внешнее выражение эмоции: лицо сначала может оставаться неподвижным, шире открываются глаза, дальнейшим проявлением интереса является открывание рта, другим естественным знаком интереса считается наклон головы на одну сторону и ее движения круговые или из стороны сторону.

2 Радость - максимально, хотя и не обязательно постоянно, желаемая эмоция. Активное состояние радости характеризуется чувством уверенности, собственной значимости. Внешнее выражение эмоции: оттягиваются уголки губ, губы искривляются и собираются морщины у глаз. Эмоция радости на лице универсальна и легко узнается.

3 Удивление в отличие от других эмоций всегда мимолетное состояние. Оно появляется благодаря резкому повышению нервной стимуляции, возникающему из-за какого-либо внезапного события. Удивление способствует освобождению нервной системы от предыдущих эмоций и направляет на объект, вызвавший удивление, все позитивные процессы. Внешние проявления удивления: брови подняты, создавая морщины на лбу, глаза расширены, приоткрытый рот принимает овальную форму. При более сильном удивлении специфическое выражение лица дополняется своеобразными изменениями позы - человек стоит, колени согнуты и тело устремлено вперед.

4 Горе - страдание - эмоция, испытывая которую, человек падает духом, чувствует одиночество, отсутствие контактов с людьми, жалость к себе. Является наиболее частой отрицательной эмоцией и имеет очень важные биологические и психологические функции. Внешние признаки: брови поднимаются вверх и вовнутрь образуя П - образную арку в нижней середине лба; внутренние углы верхних век неподвижны, а нижнее веко может быть поднято вверх. Углы рта опущены, а подбородочные мускулы

поднимают вверх центр нижней губы.

5 Гнев - внешнее проявление гнева легко различимо: при гневном "кипит", лицо начинает гореть. Быстро мобилизующая энергия напрягает мышцы и вызывает ощущение силы, чувство храбрости или уверенности в себе. При врожденном проявлении гнева мышцы лба сдвигаются вовнутрь и вниз, создавая нахмуренное и угрожающее лицо и выражение глаз, фиксирующихся на объекте гнева. Ноздри расширяются, и крылья носа приподнимаются. Губы раздвигаются и оттягиваются назад, принимая прямоугольную форму и обнажая стиснутые зубы. Лицо при гневном часто краснеет.

6 Отвращение часто возникает вместе с гневом, но имеет некоторые свои собственные признаки и иначе субъективно переживается. Выражение отвращения включает подтягивание верхней губы вверх и наморщивание носа. Это создает впечатление, как будто глаза косят.

7 Презрение также часто появляется вместе с гневом или отвращением, или с тем и другим вместе. Эти три эмоции называются "враждебной триадой". В эволюционной перспективе презрение может развиваться как средство подготовки к встрече опасного противника. Презирающий человек выглядит примерно так: бровь приподнята, лицо вытянуто, голова поднята, как будто человек смотрит на кого-то сверху вниз. В то же время презирающий человек как будто отстраняется, создает расстояние между собой и другими.

8 Страх. Переживание этой эмоции исключительно вредно для человека. Страх сопровождается неуверенностью. Внешние проявления эмоции: брови почти прямые и кажутся несколько приподнятыми; внутренние углы бровей сдвинуты друг к другу, имеются горизонтальные морщины; глаза при страхе раскрыты более широко, чем при интересе, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка поднято; рот при страхе открыт, губы немного напряжены и немного растянуты.

9 Стыд. Мотивирует желание спрятаться, исчезнуть. Когда человек чувствует стыд, он, как правило, отводит взгляд, отворачивает лицо в сторону, обычно опускает голову. Движениями тела и головы он старается показаться как можно меньше. Глаза опускаются вниз или "бегают" из стороны в сторону. Веки прикрыты, а иногда глаза и совсем закрыты. Покраснение необязательно сопровождает стыд.

10 Вина. Часто оказывается связанной со стыдом, и ученые рассматривают стыд, робость и вину как различные аспекты одной и той же эмоции.

Внешние проявления: вина заставляет человека ниже опускать голову, отводить глаза и бросать лишь быстрые взгляды на других людей, особенно на обвинителей. При сильной вине лицо человека приобретает вялое, тяжелое выражение.

В книге Аллана Пиза эмоциональные состояния характеризуются не только выражением лица, а положением головы, рук и туловища. Например, недоверие выражается в сложенных замком рук.

Для определения того или иного эмоционального состояния занимающегося физическими упражнениями составлена таблица 1, в которой выделены составляющие эмоциональных состояний по выражению лица, положения рук и туловища. Также использованы понятия:

- возбуждение - переход из состояния покоя к состоянию активности или увеличение активности органов и систем организма;

- аффект - психологическое состояние, в основе которого лежит сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание;

- стресс - состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий.

Установлено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает трудиться и жить. Поэтому нельзя ходить с мрачным, скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас неважное.

Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, и повышает настроение окружающих. Улыбка и смех - возбудители положительных эмоций. По образному выражению Стендаля, смех убивает старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, располагающая улыбка, нежная улыбка, радостная улыбка - каждая хороша по-своему. Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная приятной улыбкой.

Известный ученый К.В. Динейка предлагает следующие упражнения для коррекции положительных эмоций.

1 Очень полезно каждый день начинать так. Утром перед зеркалом нужно вспомнить что-либо приятное, что поможет обрести приветливое выражение лица. Только с таким выражением вы вправе обращаться к окружающим.

2 Общеизвестно, что можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, видоизменяя напряжение (тонус) мышц всего тела. Например, скуку и дурное настроение попробовать преодолеть с помощью ритмичных движений под хорошую музыку (если она вам нравится), и вы увидите, что такой танец даже в одиночку (иногда до легкого пота) вызовет у вас мышечную радость.

Радость является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Надежным источником радости для практически здорового человека является физический и умственный труд, вызывающий удовлетворение достигнутым.

Радость - это особое субъективное переживание, вызываемое не только благоприятными ситуациями, но и внутренним настроением, зависящим от мироощущения и от состояния здоровья.

Положительные эмоции, как правило, преобладают у человека активного, занимающегося спортом. Одним людям нравятся танцевальные виды спорта, другим - единоборства, третьим - игры и т.п., но всех их объединяет желание получить удовольствие от движений.

Таблица 1 - Характеристика эмоциональных состояний

Эмоциональное состояние	Выражение лица	Положение рук и туловища
Интерес - волнение	Широко открытые глаза, рот открыт, подбородок приподнят	Руки свободны, голова наклонена, повернута
Радость	Улыбка, морщины у глаз	Тело раскрепощено, руки свободны
Удивление	Брови подняты, морщины на лбу, глаза расширены, открытый рот принимает овальную форму	Ладони раскрыты, нет жестов недоверия (т.е. сомкнутых РУК)
Горе - страдание	Брови подняты вверх вовнутрь, образуют п-образную форму, нижнее веко поднято, углы рта опущены, центр нижней губы поднят	Лицо закрыто руками
Гнев	Мышцы лба сдвинуты вовнутрь вниз, ноздри расширяются, зубы стиснуты	Готов к действию, руки напряжены, сжаты в кулаки
Отвращение	Верхняя губа поднята вверх, нос наморщен	Голова и туловище отведены назад, руки перед собой ладонями вниз, отталкивают
Презрение	Бровь приподнята, лицо вытянуто, голова поднята	Руки могут быть сложены на груди, голова отклонена назад с наклоном в сторону
Страх - испуг	Брови приподняты, прямые морщины на лбу, широко раскрыты глаза, рот открыт	Руки перед грудью, приближены к лицу
Стыд - смущение	Голова опущена, веки прикрыты, глаза бегают из стороны в сторону	Руки замкнуты через предмет или через одежду, или на теле
Вина	Опущена голова, отводит глаза, тяжелое выражение лица	Человек сжимается в "комочек", старается казаться меньше

3.4 Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб здоровью.

Вредные привычки - коварнейшие разрушители здоровья, физических сил человека. Они резко отрицательно сказываются на трудовой и творческой деятельности людей, влекут за собой опаснейшие заболевания.

3.4.1 Алкоголь и спорт

Алкоголь является наркотическим ядом, который, прежде всего, действует на клетки головного мозга - на высшие центры психической жизни, возбуждая, а затем парализуя их. Доза 7-8 г чистого спирта на 1кг веса тела является смертельной для человека. Взрослый человек весом 75 кг может умереть, выпив 1л сорокоградусной водки.

Такая небольшая доза, как 80 г алкоголя, сохраняет свое действие в течение 24 ч, отравляя организм на протяжении суток; 200 г водки, принятые внутрь, понижают на известное время мышечную силу человека на 30 %. Установлено, что у лиц, умеренно пьющих, производительность труда понижается на 4-5 %.

Даже небольшие дозы алкоголя значительно понижают умственную и творческую работоспособность, ведут к быстрой утомляемости, рассеянности, ослабляют волю.

При хроническом отравлении алкоголем наступает перерождение нервных клеток, и одновременно нарушаются функции печени, почек, желудка и кишечника. Вредно действует алкоголь на сердце и кровеносные сосуды, а также на органы дыхания. Дети, страдающих алкоголизмом обычно рождаются физически слабыми, плохо растут, медленно развиваются, часто болеют.

Эпизодическое употребление вина, пива, водки в небольших количествах не предосудительно. Систематическое и неумеренное употребление спиртных напитков, пьянство со всеми его пагубными последствиями - вот что является страшным и отвратительным пороком.

Алкоголь противопоказан физкультурникам и спортсменам. Даже небольшие его дозы, как показали исследования, снижают работоспособность и уровень показателей наиболее важных психофизических функций, а следовательно, отрицательно сказываются на спортивных результатах.

В зарубежной литературе приводятся убедительные данные специальных наблюдений. Так, конькобежцы и пловцы перед стартом выпивали по литру пива. После этого соревновательная скорость у них снижалась на 20 %. Сходные данные были получены при приеме гребцами 100 г водки. Спортивные результаты у них при гребле на байдарках и каноэ ухудшились на 20-30 %.

Прием алкоголя не способствует и снятию напряжения и утомления

после тренировок и соревнований. Наоборот, тормозит восстановительные процессы и приводит к снижению уровня физической работоспособности в течение длительного времени.

Злоупотребление спиртными напитками влечет за собой травматизм, несчастные случаи во время тренировок.

Обобщение данных научных исследований специалистов физической культуры, спортивной медицины, физиологов, психологов позволяют установить следующее:

1) однократный прием алкоголя оказывает вредное воздействие на различные психомоторные характеристики, такие как время реакции, глазодвиговая координация, точность, равновесие, общая координация;

2) однократный прием алкоголя не вызывает существенных изменений метаболизма и физиологических функций, определяющих физическую работоспособность: энергетический метаболизм, максимальное потребление кислорода, частоту сердечных сокращений, ударный объем, мышечный кровоток, артериально - венозную разницу по кислороду, динамику показателей дыхания. Употребление алкоголя может нарушить терморегуляцию при продолжительной работе на холоде;

3) однократный прием алкоголя не увеличивает и может снизить силу, мощность, локальную мышечную выносливость, скорость, выносливость сердечнососудистой системы;

4) алкоголем очень часто злоупотребляют, он служит основной причиной несчастных случаев и их последствий. Доказано, что продолжительное чрезмерное употребление алкоголя может вызвать патологические изменения в печени, сердце, мозгу и мышцах, ведущие к потере трудоспособности и смерти;

5) следует предпринимать все меры для того, чтобы спортсмены, тренеры, педагоги, методисты, врачи, спортивные специалисты и все население были осведомлены о воздействии алкоголя на физическую работоспособность человека.

Взрослым лицам в качестве ориентира безопасности рекомендуется пользоваться правилом Ансти, ограничивающим потребление алкоголя на уровне 15 мл чистого спирта в сутки на 23 кг массы тела (что эквивалентно трем бутылкам пива 4,5 %-ной крепости или 90 мл 50 %-ного виски для мужчины с массой тела 75 кг).

3.4.2 Курение и здоровье

Не менее распространенной вредной привычкой является курение.

Установлено, что табачный дым содержит ядовитые вещества, которые оказывают свое действие не только на организм курящего, но и на здоровье окружающих и особенно детей.

Социологи определили, что привычка к курению у молодежи складывается под влиянием трех факторов: проживание в окружении курящих людей; курящие родители; курящие друзья. Подавляющее

большинство – 96 % курящих мужчин - пристрастились к табаку в 8 - 9 лет, каждый третий - в 14 - 17 лет. Более 60 % женщин также приобщились к курению в подростковом возрасте.

Табачный дым содержит: никотин, угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, уголекислоту, аммиак, азот, эфирные масла.

Табак вредно действует на организм и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабляются, работоспособность понижается. Никотин, суживая сосуды мозга и уменьшая их эластичность, затрудняет поступление крови в мозг, вследствие чего и ухудшается его питание. Как следствие - головные боли, головокружение, чувство жжения в голове.

Никотин нарушает деятельность сердечно- сосудистой системы. Доказано, что склероз сосудов, гипертоническая болезнь находятся в тесной связи с курением.

Курение вредно сказывается на состоянии нервной системы и одновременно является показателем состояния высшей нервной деятельности.

Действуя на органы дыхания, табак вызывает воспаление носоглотки и гортани, хронический бронхит с последующим развитием эмфиземы - патологического расширения легких. Функция легких под влиянием курения ослабевает, процесс обмена уголекислоты на кислород затрудняется, что способствует обострению и неблагоприятному течению туберкулеза.

Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, легко соединяется с гемоглобином крови, в результате чего затрудняется насыщение крови кислородом и уменьшается его потребление тканями.

3.4.3 Наркотики и здоровье

Не менее опасно для здоровья употребление наркотиков. Пристрастие к ним, даже эпизодическое, оказывает губительное воздействие на организм и может привести к тяжелому заболеванию- наркомании. К наркотикам относятся опиум и его производные, препараты индийской конопли, а также снотворные. Эти вещества в случае необходимости используются в медицине, так как временно ослабляют боль, успокаивают, улучшают сон. Однако вопрос о применении их в лечебных целях решает только врач.

При превышении терапевтических доз или изменений способа введения наркотиков в организм они вызывают особое состояние эйфории. Наряду с подъемом настроения появляется легкая степень помрачения сознания (оглушение), искажение восприятия сложных и простых явлений, ухудшается внимание, расстраивается мышление, нарушается координация движений.

Коварное действие наркотиков состоит в том, что незаметно развивается неодолимая тяга к ним, это характеризуется рядом признаков. Во-первых, привычные дозы уже не дают желаемого эффекта. Во-вторых,

возникает непреодолимое влечение к данному препарату и стремление получить его, несмотря ни на что. В-третьих, при лишении наркотика развивается тяжелое заболевание, которое характеризуется физической слабостью, тоской, бессонницей.

При длительном употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями в различных органах. Постепенно наступает психическое и физическое истощение. Закоренелым наркоманам присущи: повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, нарушенная координация движений, дрожание рук, потливость. Заметно снижаются у них умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга. Наркоманы быстро деградируют как личности и доходят порой до тяжких преступлений.

Замечательным средством борьбы с вредными привычками являются организованные занятия физической культурой и спортом. Ежедневная гигиеническая гимнастика, прохладные водные процедуры, легкий спорт, экскурсии, туризм укрепляют организм, закалывают его.

3.5 Личная гигиена и закаливание

Личная гигиена включает в себя гигиену тела, гигиену обуви, одежды.

Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4 — 5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Не реже 2 раз в год необходимо посещать врача-стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать.

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности.

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание. Закаливание - это повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и способность быстро и безболезненно приспосабливаться к изменениям внешней среды (в частности к резким атмосферным и температурным колебаниям).

При воздействии на кожу холодного воздуха, ветра, воды наступает реакция в виде сокращения сосудов. Раздражение, полученное воспринимаемыми нервными аппаратами кожи (рецепторами) распространяется и на слизистые оболочки: их сосуды вначале сокращаются, а затем расширяются; при этом происходит выделение жидкости, слизи (насморк, чихание, кашель).

Однако если раздражающие кожу факторы (холод, ветер, вода и пр.) будут действовать постепенно и постоянно, нервы и сосуды к ним приспособятся, и реакция организма будет менее выраженной и безболезненной. Следовательно, сущность закаливания заключается в тренировке организма систематическими раздражениями нарастающей интенсивности.

В результате закаливания в коже вырабатывается свойство сохранять, несмотря на действие холода, относительно высокий уровень кожной температуры. Благодаря периодически наступающим сужениям и расширениям кожных сосудов ("игра сосудов") к охлаждаемым участкам кожи притекает кровь из внутренних органов, что способствует повышению защиты от охлаждения.

Закаливание основывается на разумном использовании естественных факторов природы - солнца, воздуха и воды.

При закаливании лучами солнца создается привыкание к теплу, а при закаливании холодным воздухом или холодной водой - адаптация к холоду.

3.5.1 Принципы закаливания

1 Постепенность в наращивании силы раздражителя.

Начинать нужно с легких процедур, переходя осторожно и постепенно к более сильным и активным.

2 Систематичность закаливающих процедур, так как результаты обнаруживаются не сразу, а лишь в процессе закаливания.

3 Учет индивидуальных особенностей организма.

3.5.2 Программа – минимум по закаливанию

1 Сон в условиях свежего воздуха: летом с открытым окном в комнате, а зимой- с открытой форточкой.

2 Ежедневная утренняя гимнастика, лучше всего в майке и трусах (сочетание физической культуры с воздушной ванной).

3 Ежедневные умывания до пояса холодной водой с последующим растиранием полотенцем до небольшого покраснения кожи.

4 Ежедневное двукратное (утром и вечером) полоскание горла при умывании обычной водой. Чистить зубы также рекомендуется холодной водой.

5 Простое обмывание ног холодной водой перед сном. Ходьба босиком в теплый период года, особенно по росистой траве.

6 Наконец, желание, воля, настойчивость и терпение - совершенно обязательные элементы, входящие в минимальную программу закаливания.

3.6 Физическое самовоспитание

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа. 1 этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение — универсальный метод самосознания, глубина и адекватность которой зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван — дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желания и т.д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность в значительной мере определяется

наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

На II этапе исходя из самохарактеристики определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок: времени — годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев.

Примерная программа — ориентир физического самовоспитания может быть представлена следующим образом. Цель — формирование, физической культуры личности. Задачи деятельности:

- 1) укрепить здоровье;
- 2) активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность;
- 3) сформировать нравственно-волевые качества личности;
- 4) овладеть основами методики физического самовоспитания;
- 5) улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуется методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

3.6.1 Культура движений и здоровье

Перечень мотивов занятий физическими упражнениями известен давно, это и укрепление здоровья, и повышение работоспособности, и организация досуга, и достижение совершенных форм тела и т.п. Возможность удовлетворения этих потребностей во многом определяется культурой движений, как при выполнении физических упражнений, так и при совершении двигательных действий в других сферах жизнедеятельности.

Под культурой движений следует понимать совершение человеком движений в соответствие с поставленной двигательной задачей, что биомеханически и физиологически целесообразно, с одной стороны, и эстетически воспринимается с другой.

Культура движений - это один из базовых критериев проявления физического совершенства человека. Ею определяется количественная и качественная стороны двигательной деятельности индивида, в совокупности, влияющие на его оптимальные взаимоотношения с окружающей средой (включая и взаимоотношения людей).

Недостаточно иметь только понятие культуры движений - важно помочь сделать индивиду то или иное движение культурными.

Здесь, как подчеркивается в работах Д.Д. Донского, успех будет реальностью, если нужные изменения в структуре движения будут определяться внутренними механизмами (системами), их обуславливающими. К таковым, прежде всего, относятся:

- проприоцептивная (мышечно-суставная) система, которая, как известно, является детерминирующим началом любой двигательной деятельности;

- вестибулярная система (один из наиболее древних органов чувств), надежностью функционирования, которой определяются координационные способности человека;

- центральная нервная система, которой присуща корригирующая роль двигательной деятельности.

Занятия физическими упражнениями стимулируют психофизиологические механизмы движений и позволяют обеспечить воспитание культуры движений у людей.

Культура движений неразрывна с понятием красоты. Красота - это наивысшая степень целесообразности. Каждая красивая линия, форма, сочетание, движение - это целесообразное решение, выработанное природой за миллионы лет естественного отбора.

Каковы общие отправные точки красоты человека:

- 1) общее здоровье, хороший обмен веществ (блестящая, гладкая, плотная кожа, густые волосы, ясные, чистые глаза, яркие губы);

- 2) активность (прямая осанка, распрямленные плечи, высокая посадка головы, уверенная, пружинистая походка и т.п.).

Это первая и главная ступень красоты человека. Ясно, для того чтобы движения были красивы, необходимы правильная осанка, высокая посадка головы, хорошо развитые мышцы голени и стопы. Остановимся подробнее на этих составляющих культуры движений.

Осанка - это привычное положение тела стоя, сидя и во время ходьбы. Осанка считается правильной, если голова слегка приподнята, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне; голова и позвоночник, если смотреть сзади, составляют вертикальную линию, а если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Правильное положение туловища зависит от равномерного натяжения мышц задней, передней, а также боковых поверхностей.

Нарушения осанки имеют следующие разновидности:

- 1) плоская спина - физиологические изгибы (грудной и поясничной) уменьшены, а значит, и амортизационная способность позвоночника снижена;

- 2) круглая спина - увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называют сутулостью, при которой, может быть уменьшен угол наклона таза. При этом живот выпячен, углы лопаток отстают, ягодицы кажутся уплощенными. Развитию сутулости способствуют: продолжительное сидение в согнутом положении,

стояние с опущенной грудной клеткой, ходьба наклоненной вперед головой, а также слабость мышц спины;

3) кругло-вогнутая спина - в верхней части туловища изменения, как и в случае с круглой спиной, а в нижней: угол наклона таза увеличен, он как бы отставлен назад, в поясничном отделе имеется сильный прогиб. Живот выпячен, так как его мышцы ослаблены;

4) боковое искривление позвоночника называют сколиозом. По мере прогрессирования деформации происходит поворот позвонков вокруг своей вертикальной оси (торсию). При этом нарушаются статическая и динамическая функции позвоночника и грудной клетки. Различают три степени сколиоза.

К первой степени относят не резко выраженные боковые отклонения позвоночника с небольшим вращением. В висе и в положении лежа наблюдается выпрямление позвоночника.

Вторая степень характеризуется стойкой деформацией позвоночника и грудной клетки и выраженной торсией. В висе и положении лежа искривление не исчезает.

При сколиозе третьей степени наблюдается резко выраженная деформация позвоночника с большим реберно-позвоночным горбом, отмечается фиксация (тугоподвижность) позвоночника.

Сколиозы могут быть простые, при которых имеется одна дуга искривления позвоночника, и сложные. В зависимости от того, в какой части позвоночника находится изгиб и с какой стороны, сколиозы называют правосторонними, грудными, левосторонними, поясничными и т.п.

Для того чтобы выработать правильную осанку как во время статических поз (стояние, сидение), так и во время ходьбы (спина ровно, голова прямо), необходимо систематически, не менее трех раз в неделю тренировать мышцы спины и живота.

3.6.2 Упражнения для мышц спины

1 Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, ноги согнуты, локти на полу. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, держать 5-7с, затем вернуться в и.п.

2 И.п. - то же. Поднять таз и держать до 5-7 с.

3 Упражнения 1 и 2, усложнив за счет перемещения таза и грудной клетки поочередно в стороны, поставив ноги врозь.

4 То же что и упр.2, но опираясь о пол затылком и стопами.

5 И.п. - лежа на спине, руки в стороны. Опираясь о пол затылком, пятками и руками, приподнять туловище, держать 3-5 с.

6 И.п. - лежа на животе, кисти соединены за спиной. Поднять голову и плечи, руки отвести назад, прогнуться, вернуться в и.п.

7 То же, что и упр.6, но дополнительно поднять обе ноги.

8 То же, что и упр.6, усложнив его за счет изменения положения рук: положить кисти на затылок, отвести руки в стороны или поднять вверх.

9 То же, что и упр.6, усложнив его за счет отягощения: в поднятых вверх руках держать надувной или набивной мяч, гимнастическую палку или гантели весом 1-3 кг.

10 И.п. - лежа на животе на скамейке, ноги на полу, в руках гантели по 2-3 кг. Медленно прогнуться, поднять голову, отвести руки в стороны, держать 5-7 с, вернуться в и.п.

11 И.п. - упор сидя сзади. Поднять таз, отвести голову назад, прогнуться.

3.6.3 Упражнения для мышц живота

Прямые мышцы живота можно укрепить, делая два вида упражнений: 1) поднимать ноги в положении лежа на спине или в висе на перекладине (гимнастической стенке, кольцах) до угла 90 градусов или 2) при фиксированных стопах переходить из положения лежа на спине в сед.

Рекомендуются следующие упражнения.

1 И.п. - лежа на спине или упор сидя сзади: медленно согнуть и разогнуть обе ноги, отрывая стопы от пола; медленно поднять обе ноги, держать 10-15 с; выполнить круговые движения поднятыми прямыми ногами; выполнить круговые движения ногами, как во время езды на велосипеде; развести поднятые прямые ноги врозь и свести скрестно (“ножницы”); поочередно поднять одну и опустить другую ногу, не касаясь ими пола.

2 И.п. - лежа на спине, стопы закреплены: медленно перейти в положение седа и вновь в и.п.; поднять голову и туловище, держать 7-10 с, вернуться в и.п.; медленно перейти в положение седа, заложив руки за голову или разведя их в стороны.

3 И.п. - лежа на спине. Сгибая ноги, сесть, обхватив колени руками вернуться в и.п.

4 И.п. - лежа на спине руки вверх. Поднять ноги и коснуться ими пола за головой, вернуть в и.п.

5 И.п. - лежа на спине. Стойка на лопатках (“березка”), затем медленно вернуться в и.п.

6 И.п. - стоя на коленях. Медленно наклонить туловище назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах, вернуться в и.п.

7 И.п. - вис на гимнастической стенке (на перекладине, кольцах). Медленно согнуть ноги, колени подтянуть к животу, вернуться в и.п.

3.6.4 Вытяжение позвоночника

Одним из средств коррекции осанки является вытяжение позвоночника. Оно способствует растягиванию укороченных на месте вогнутости позвоночника мышц. Его можно делать в положении лежа на наклонной плоскости или в висе. Желательно в начале и конце занятия.

В положении лежа на животе или спине нужно поднятыми за голову,

руками как можно сильнее тянуться вверх, а ногами вниз, не отрывая их от пола, в течение 7-10с.

Более эффективным является чистый вис на перекладине или гимнастической стенке в течение 20-30 с.

3.6.5 Упражнения для правильной установки головы

Для развития произвольных движений, навыков и умений нужна согласованная работа групп мышц. Мышцы работают в определенных схемах, а регуляцию работы этих схем осуществляет ЦНС. Примером нормального движения может быть присаживание из положения лежа на спине: сгибание головы на грудь происходит одновременно со сгибанием и округлением спины, что позволяет сесть из положения лежа. Если в положении лежа на спине прижать голову к полу, спина выпрямляется, напрягается, и присаживание становится невозможным. Этот пример свидетельствует о нарушении схемы движений. Неправильные схемы движений у людей могут закрепляться и приводить к формированию патологических поз и положений тела и конечностей.

Иногда неправильные позы и схемы движений выражены не резко, и их влияние на произвольные движения начинает проявляться только в процессе развития сложных двигательных функций. Во всех случаях характерной особенностью некрасивых двигательных действий является зависимость нарушения движений в конечностях от положения головы человека.

Для правильной установки головы рекомендуются следующие упражнения:

- 1) ходьба с переносом различных предметов на голове (мешочек с песком, книга);
- 2) активация вестибулярной системы: наклоны, повороты и вращения головы и туловища; прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов;
- 3) упражнения в равновесии (выполнять с различными положениями головы и движениями рук: стойки на одной ноге (“ласточка”, на скамейке, на набивном мяче); стойки на двух ногах (на носках, на пятках, стопы в линию); ходьба по узкой опоре (гимнастическая скамейка, бревно, наклонная доска); ходьба и бег с поворотами и вращениями вокруг вертикальной оси.
- 4) стойка “смирно” в течение 1-2 минут.

3.6.6 Упражнения для профилактики плоскостопия

На формирование правильных и красивых движений, на осанку большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности стопы.

Уплотнение сводов стопы приводит к плоскостопию. Ходьба и бег расстраиваются, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Для укрепления свода стопы рекомендуются следующие упражнения.

1 И.п. - сидя на стуле. Правую ногу вперед - поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.

2 То же стоя.

3 И.п. - стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки и вернуться в и.п.

4 И.п. - стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед.

5 Ходьба на наружных сводах стоп, руки на пояс (30-60 с).

6 И.п. - основная стойка с сомкнутыми носками. Поднять пальцы Стоп кверху - вернуть в и.п.

7 И.п. - стоя, правая (левая) перед носком левой (правой) ноги (след в след) - подняться на носки.

8 И.п. - стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы.

9 Ходьба в полуприседе.

10 И.п. - стоя поднять одну ногу. Вращение стопой.

11 Захваты стопой мелких предметов (карандаш, теннисный шарик)

12 Прыжки со скакалкой.

13 И.п.- Сидя, катание гимнастической палки стопами (массаж стоп).

14 Упражнения в равновесии.

3.7 Культура межличностного общения

Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении.

Развитие коммуникативной культуры опирается на развитие ряда психических свойств, речи, особенностей мышления, специфические социальные установки и коммуникативные умения. Это, в первую очередь, потребность в глубоком эмоциональном и содержательном общении, которое в норме присуще каждому, но мера его развитости неодинакова в связи с половыми, социокультурными, возрастными особенностями человека. Культура общения опирается на такие особенности мышления, как открытость, (т е. умение видеть ряд решений одной и той же задачи) гибкость, нестандартность плана. действий. Своеобразие владения, речью предполагает наличие большого запаса слов, образность и правильность речи, точное восприятие устного слова краткость и точность формулировок ответов на вопросы партнеров, логичность построения и изложения высказывания.

Коммуникативная культура предполагает, наличие таких социальных установок, которые утверждают общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам партнера, учитывать, что надо не только что-то получить самому, но и возможно больше отдавать другим. Весьма значимы умения устанавливать контакты в конкретных

ситуациях с желательными и необходимыми с точки зрения дела партнерами, входить в ситуации сотрудничества или общения с конкретными людьми; находить темы для разговора в разных ситуациях, выбирать адекватные способы взаимодействия в деловом и эмоциональном общении, в групповом или коллективном сотрудничестве.

Развитию коммуникативной культуры бесспорно содействует разнообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная деятельность.

3.8 Культура сексуального поведения

Сексуальное поведение – один из аспектов социального поведения человека. Сексуальная жизнь всегда была тесно связана с состоянием физического и психического здоровья, им во многом определяется продолжительность и интенсивность сексуального возбуждения и физиологических реакций. Сексуальные возможности у лиц с ослабленным здоровьем понижены. Во время сексуального контакта сжигается около 500 ккал, некоторые колебания зависят от продолжительности любовной игры и энтузиазма партнеров, но расход энергии соответствует примерно получасовой пробежке или 40 мин непрерывных физических упражнений.

Физическая привлекательность лежит а основе полового внимания (красивая фигура, осанка, стройные ноги, легкость походки и др.), и поэтому необходимо уделять, особенно в молодые годы, внимание культуре физической и ее составной части — телесной, формировать и улучшать свое телосложение в необходимом направлении. Отмечается прямая связь между соответствием соматического облика и здоровья. Женщины, например, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, спортом, приобретают такие качества, как соревновательность, упорство, бескомпромиссность в борьбе и др., что делает богаче их поведенческий репертуар, психическое благополучие, они лучше чувствуют себя в сексуальной сфере.

Активная сексуальная жизнь требует соблюдать здоровый образ жизни. Так, у лиц, злоупотребляющих алкоголем, сексуальная жизнь постепенно нарушается, ее расстройства встречаются в 41 — 43% случаев. Чрезмерное курение в 11% случаев ведет к развитию импотенции; никотин оказывает угнетающее воздействие на центры эрекции, вызывая ее ослабление, а у женщин явление фригидности.

Сексуальная удовлетворенность повышает самоуважение и самооценку. Высокая самооценка и уверенность в собственной привлекательности чрезвычайно важны для молодых людей. Сексуальная удовлетворенность у молодых людей положительно коррелирует с удовлетворенностью другими (интеллектуальными, спортивными, эстетическими и др.) увлечениями, общительностью, жизнерадостностью.

Контрольные вопросы к третьей главе

- 1 Виды питания. Основные принципы.
- 2 Рациональное питание. Принципы рационального питания.
- 3 В чем оздоровительный эффект голодания?
- 4 При каких заболеваниях голодание недопустимо?
- 5 Проблема "Питание и спорт".
- 6 Что такое анаэробный и аэробный метаболизм?
- 7 За счет, каких питательных веществ, происходит увеличение в организме мышечного гликогена?
- 8 Употребление, каких питательных веществ не рекомендуется во время тренировок?
- 9 Дайте характеристику фундаментальным эмоциям.
- 10 Роль эмоций в жизнедеятельности человека.
- 11 Двигательные проявления эмоций.
- 12 Влияние физических упражнений на формирование положительных эмоций.
- 13 Способы коррекции эмоциональных состояний.
- 14 Что такое стресс? Фазы стресса.
- 15 Какую роль в механизме стресса играет гипоталамус?
- 16 Назвать основные звенья "цепочки" механизма стресса.
- 17 Физические упражнения и стресс.
- 18 Дыхание и стресс.
- 19 Приведите пример психорегулирующей тренировки.
- 20 Какое воздействие на организм оказывает парная баня?
- 21 Определение и краткая характеристика культуры движений.
- 22 Внутренние механизмы, ответственные за проявление культуры движений.
- 23 Внешние проявления культуры движений.
- 24 Правильная осанка. Факторы ее определяющие.
- 25 Упражнения для профилактики нарушений осанки.
- 26 Упражнения для правильной установки головы.
- 27 Упражнения для профилактики плоскостопия.
- 28 Действие алкоголя на организм человека.
- 29 Проблема "Алкоголь и спорт".
- 30 Какие вещества содержит табачный дым?
- 31 Действие табака на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы.
- 32 Под влиянием, каких факторов складывается привычка к курению?
- 33 Какие изменения в организме человека происходят при употреблении наркотиков?
- 34 Личная гигиена.
- 35 В чем сущность закаливания?
- 36 Какое воздействие на организм оказывает закаливание?
- 37 Какие виды закаливания вы знаете?

- 38 Назовите основные принципы закаливания.
- 39 Составьте свою программу по закаливанию.
- 40 Развитие коммуникативной культуры.
- 41 Составляющие коммуникативной культуры.
- 42 Особенности культуры общения.
- 43 Взаимосвязь здоровья и сексуальной жизни.
- 44 Понятие физической привлекательности.
- 45 Культура сексуального поведения.
- 46 Определение физического самовоспитания
- 47 Этапы физического самовоспитания
- 48 Методы физического самовоспитания.

Список использованных источников

- 1 **Виленский, М.Я.** Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей [Текст]/М.Я. Виленский. - М.: Высшая школа, 1989. - 137с.
- 2 **Гриненко, М.Ф.** Целебная сила движений [Текст]/М.Ф. Гриненко. - М.: Знание, 1991.- 97с.
- 3 **Дильман, В.Д.** Большие биологические часы [Текст]/В.Д. Дильман. - М.: Знание, 1982. – 78с.
- 3 **Динейка, К.В.** Движение, дыхание, психофизическая тренировка [Текст]/К.В. Динейка. – М.: ФИС, 1986. – 64с.
- 4 **Динейка, К.В.** Десять уроков психофизической тренировки [Текст]/К.В. Динейка. – М.: ФИС, 1987. – 60с.
- 5 **Дубровский, В.И.** Движение Для здоровья [Текст]/ В.И. Дубровский. - М.: Знание, 1989 – 140с.
- 6 **Иванова, О.А.** Формула красоты [Текст]/О.А. Иванова. - М.: Сов. спорт., 1990. - 48с.
- 7 **Косилина, Н.И.** Гимнастика в режиме рабочего дня [Текст]/Н.И. Косилина. - М.: Знание, 1988. - 96с.
- 8 **Мойкин, Ю.В.** Психофизиологические основы профилактики перенапряжения [Текст]/Ю.В. Мойкин. - М.: Медицина, 1987. – 232 с.
- 9 **Мусаелов, И.А.** Производственная физическая культура в трудовом коллективе [Текст]/И.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. - М.: Профиздат, 1985. - 152 с.
- 10 **Нифонтова, Л.Н.** Физическая культура как средство здравоохранения, профессиональной адаптации и реабилитации трудящихся [Текст]/Л.Н. Нифонтова. - М., 1994. - 202с.
- 11 **Полиевский, С.А.** Физкультура и профессия [Текст]/С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. - М.: ФИС, 1988. - 160с.
- 12 **Розенблат, В.В.** Симфония жизни [Текст]/В.В. Розенблат. - М.: ФИС, 1989. – 239с.