**Средство физической культуры в регулировании работоспособности студентов**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Понятие здоровье, его содержание и критерии](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5,%20%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B8)
3. [Влияние окружающей среды и наследия на здоровье человека](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%92%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B9%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0)
4. [Влияние культурного развития личности на отношение к себе](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%92%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%20%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5)
5. [Содержание компонентов здорового образа жизни учащихся](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%A1%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F)
6. [Коммуникативная культура учащихся](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F)
7. [Психофизическая регуляция](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F)
8. [Ориентация на здоровье](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%9E%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5)
9. [Физическое самоуправление и самоулучшение как необходимое условие здоровой жизни](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B5%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)
10. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
11. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-v-regulirovanii-rabotosposobnosti-studentov#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Во все времена для всех народов мира физическое и психическое здоровье было и остается непреходящей ценностью человека и общества. Еще в древности это понималось докторами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенствования. Но, несмотря на то большое значение, которое придается здоровью, понятие здоровье долгое время не имело конкретного научного определения. И сейчас есть разные подходы к его определению. В то же время большинство авторов: философов, медиков, психологов относительно этого явления сходятся во мнении только в одном, что в настоящее время не существует единого общепринятого, научно обоснованного понятия индивидуальное здоровье.

Самое раннее определение здоровья - определение Алкмеона, имеет своих сторонников и по сей день: Здоровье - это гармония противоборствующих сил. Есть и другие формулировки: здоровье - обретение человеком себя, самореализация, полное и гармоничное включение в сообщество людей.

В последнее время усилилось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает обеспокоенность общества состоянием здоровья специалистов, выпускающих высшие учебные заведения, рост заболеваемости в процессе профессионального обучения, снижение дееспособности в сфере труда. Следует отметить, что здорового образа жизни как особой формы жизни вне образа жизни в целом не существует. Наблюдаемая тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некое самостоятельное явление, искажает суть проблемы, искажает трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Каким бы совершенным ни было лекарство, оно не может избавить всех от всех болезней. Человек - творец своего здоровья, за которое нужно бороться. С ранних лет необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, одним словом, разумными способами добиваться подлинной гармонии здоровья.

**Понятие здоровье, его содержание и критерии**

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все аспекты человеческой жизни в широком спектре социальной жизни - производственной и трудовой, социально-экономической, политической, семейно-бытовой, духовной, медицинской, образовательной - в конечном итоге определяются уровнем здоровья.

Крепкое здоровье - главное условие выполнения человеком своих биологических и социальных функций, основа самореализации личности. Здоровье - очень сложное явление, характерные и существенные аспекты которого невозможно выразить лаконично и однозначно. В настоящее время существуют десятки различных определений здоровья. Современное научное определение этого понятия должно основываться на том, что состояние здоровья выступает как процесс, материальное явление в организме человека.

Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье как состояние человеческого тела, при котором функции всех его органов и систем сбалансированы с внешней средой и без каких-либо болезненных изменений. # Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Существуют различные подходы к определению понятия здоровье, которые можно классифицировать следующим образом:**

* здоровье - это отсутствие болезней;
* здоровье и норма - тождественные понятия;
* здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических, констант. Следовательно, понятие здоровье можно определить так: здоровье - это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые лежат в основе общественной жизни человека, то есть жизни в конкретном человеческом обществе. Отличительные черты нравственного здоровья человека - это, прежде всего, сознательное отношение к работе, владение культурными сокровищами, активное неприятие морали и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

В качестве составляющих здоровья выделяют такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства.

Критерии здоровья? это индикаторы, по которым вы можете его оценить. Здоровье можно охарактеризовать по многим параметрам, к основным из которых можно отнести здоровье населения и индивидуальное здоровье.

Здравоохранение? главная особенность, важное свойство человеческого сообщества, его естественное состояние, отражающее индивидуальные адаптивные реакции каждого члена сообщества и способность всего сообщества в конкретных условиях наиболее эффективно выполнять свои социальные и биологические функции. Качество здоровья населения отражает степень вероятности достижения каждым человеком максимального уровня здоровья и творческих способностей в течение максимально продолжительной индивидуальной жизни, а также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности непрерывного существования. гармоничный рост и социально-экономическое развитие.

Индивидуальное здоровье? это здоровье отдельного человека. Состояние здоровья человека может быть установлено на основании субъективных ощущений конкретного человека в сочетании с данными клинического обследования с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий в которым постоянно живет человек.

**Влияние окружающей среды и наследия на здоровье человека**

Состояние окружающей среды оказывает большое влияние на здоровье. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и океанов сказывается на здоровье людей, эффект озоновой дыры влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение воздуха влияет на состояние дыхательных путей, а загрязнение воды - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, сокращает продолжительность жизни. Однако здоровье, полученное от природы, зависит только на 5% от родителей и на 50% от условий вокруг нас.

Кроме того, необходимо учитывать еще один объективный фактор влияния на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в серии поколений одни и те же признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

**Влияние культурного развития личности на отношение к себе**

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с совершенствованием форм телесно-функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельности обусловлено постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предыдущих занятий, влиянием ближайшего окружения.

Менее четверти студентов регулярно занимаются физкультурой и спортом на досуге. Среди факторов риска для здоровья студенты выделяют, прежде всего, злоупотребление алкоголем - 75,6%, курение - 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток физической активности отметили 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды признают 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; перегруженность учебными, профессиональными и бытовыми обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим воспитательной работы, как показывают многие исследования, является существенным фактором возникновения астенических состояний у студентов.

Среди причин невнимания студентов к поддержанию физической формы - недостаток времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимой настойчивости, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). мужчин). Это свидетельствует об неорганизованности и требовательности студентов в организации жизни, в которой органично присутствуют волевые принципы.

Полученные данные свидетельствуют об отсутствии у большинства студентов активных усилий по поддержанию физического состояния. Простые и доступные средства - самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных недостатках их учебной подготовки. А наличие в арсенале средств регулирования физического состояния табака, алкоголя и даже наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой - говорит об отсутствии валеологического мышления и поведения у большинства людей. студенты.

Путь к общекультурному развитию, а значит, и к здоровью начинается с приобретения знаний. Они опережают практику, показывают путь ее трансформации, трансформируют знания в элементы сознания, расширяя и преобразовывая их в убеждения. И убеждения основаны не столько на логической природе знания, сколько на их практическом значении.

Основным источником информации для студентов являются занятия по физическому воспитанию - теоретические и практические (38-51%). Заметно влияние СМИ: газет, теле- и радиорепортажей (25-44%). Информация, полученная из специальной литературы, редко используется при посещении спортивных шоу (14-23%). Из значимых выделяются сведения о рациональном питании, способах бега и ходьбы, а также о самоконтроле в процессе физических упражнений, способах использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%).

**Содержание компонентов здорового образа жизни учащихся**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: труд и отдых, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, сбалансированное питание и т. д.

Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, который создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует оздоровлению, повышению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон - обязательная и наиболее полная форма ежедневного отдыха. Часы сна нельзя рассматривать как резерв времени, которое можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Нарушение сна может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам.

Следующее звено здорового образа жизни - искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушения здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают трудоспособность и негативно влияют на здоровье подрастающего поколения и здоровье будущих детей.

Многие люди начинают свое выздоровление с отказа от курения, что считается одной из самых опасных привычек современных людей. Недаром врачи считают, что самые серьезные заболевания сердца, сосудов и легких напрямую связаны с курением. Курение не только подрывает здоровье, но и отнимает энергию в самом буквальном смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мышечная сила снижается на 15%. Совершенно не стимулирует курение и умственную деятельность. Напротив, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества табачного дыма - около половины достается тем, кто находится рядом с ним. Неслучайно в семьях курильщиков дети страдают респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение - частая причина опухолей во рту, гортани, бронхах и легких. Непрерывное и продолжительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение кислородного питания тканей, спазм мелких сосудов делают вид характерного для курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменения слизистых оболочек дыхательных путей сказываются на его голосе (потеря звучности, пониженный тембр, охриплость). Особенно опасно действие никотина в определенные периоды жизни - подростковый возраст, старость, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Никотин особенно вреден для беременных, так как приводит к рождению слабых, маловесных детей, и кормящих женщин, так как увеличивает заболеваемость и смертность детей первых лет жизни.

Следующая сложная задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм губительно действует на все системы и органы человека. **В результате систематического употребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного привыкания к нему:**

* потеря чувства меры и контроля над количеством употребляемого алкоголя;
* нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и др.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, происходящее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, потеря сдерживающих влияний, депрессия и др.), определяет частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияет алкоголизм на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболеваний поджелудочной железы (панкреатит, сахарный диабет). Наряду с изменениями, влияющими на здоровье пьющего, злоупотребление алкоголем всегда сопровождается социальными последствиями, наносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как никакое другое заболевание, вызывает целый ряд негативных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и в той или иной степени затрагивают все аспекты современного общества. Последствия алкоголизма включают ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками, и связанное с этим ухудшение общих показателей здоровья населения.

Употребление наркотиков - одна из вредных привычек. Существует несколько классов наркотических веществ, различающихся по характеру и степени воздействия на организм человека. Их главное свойство - способность вызывать состояние эйфории (возвышенное, радостное настроение, не оправдываемое действительностью). Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к таким проявлениям, как шизофрения, деградация личности и бесплодие. Общая деградация личности происходит в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить наркоманию очень сложно, лучший вариант - даже не пробовать наркотики.

Следующая составляющая здорового образа жизни - это сбалансированное питание. Говоря об этом, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - это баланс полученной и потребляемой энергии. Если организм получает больше энергии, чем потребляет, то есть если мы получаем больше еды, чем необходимо для нормального развития человека, для работы и благополучия, мы набираем вес. Сейчас более трети населения нашей страны, включая детей, страдает избыточным весом. Причина только одна - переедание, которое в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в питательных веществах. Диета должна быть разнообразной и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, так как они не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например витамина С, приводит к болезни и даже смерти.

Организм человека потребляет энергию не только в период физических нагрузок (во время работы, занятий спортом и т. д.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма. тело - для поддержания постоянной температуры тела... Выяснилось, что здоровый человек среднего возраста с нормальной массой тела потребляет 7 килокалорий в час на килограмм веса тела.

Еда должна состоять из смешанных продуктов, которые являются источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов. Только в этом случае можно добиться сбалансированного соотношения питательных веществ и основных факторов питания, чтобы обеспечить не только высокий уровень переваривания и усвоения питательных веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, а также их полное усвоение на клеточном уровне..

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование тела, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. В его основе - систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые эффективно решают задачи по укреплению здоровья и развитию физических возможностей молодежи, сохранению здоровья и моторики, а также усилению профилактики неблагоприятных возрастных изменений. В то же время физическая культура и спорт - важнейшие средства обучения.

Полезно подниматься по лестнице без лифта. По мнению американских врачей, каждый шаг дает человеку 4 секунды жизни. 70 ступеней сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждого из этих качеств способствует улучшению здоровья, но не в одинаковой степени. Вы можете стать очень быстрым, бегая на короткие дистанции. Наконец, очень хорошо стать подвижным и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом невозможно сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Таким образом, для выполнения двигательного режима требуется двигательная активность в размере 1,3-1,8 часа в сутки. Используя двигательную активность с относительно высокой интенсивностью, можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовая прогулка со скоростью 4,5 км / ч заменяется 15-минутным бегом со скоростью 10 км / ч или 30-минутным баскетбольным матчем. Не следует забывать о танцах как о составляющей физической активности. Их высокое эмоциональное воздействие также связано с хорошим функциональным эффектом (частота пульса 120–140 ударов в минуту).

Для эффективного выздоровления и профилактики заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими составляющими здорового образа жизни, которые станут надежным щитом для организма от многих болезней.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Польза этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - прекрасное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Для его достижения человек должен пройти все этапы закаливания.

Эффективность закаливания повышается при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны быть известны каждому: систематичность и последовательность; с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональных реакций на процедуру.

Еще одним эффективным закаливающим средством может и нужно стать контрастный душ до и после тренировки. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, улучшая физическую терморегуляцию, а также оказывают стимулирующее действие на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Он также хорошо действует как стимулятор нервной системы, снимая усталость и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное лечебное средство. Он позволяет избежать многих заболеваний, продлить жизнь на долгие годы и сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожи, которая выполняет следующие функции: защита внутренней среды организма, выведение продуктов обмена из организма, терморегуляция и т. д. В полном объеме они выполняются только при здоровом и здоровом состоянии. чистая кожа. Кожа способна к самоочищению. Мыть тело в душе, ванне или ванне рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней. После тренировки примите теплый душ и смените нижнее белье.

Уход за полостью рта и зубами требует полоскания рта теплой водой после еды. Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день. Зубная щетка не должна быть слишком жесткой, а процедура очистки должна занять не менее 2 минут. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы в вашей пище было достаточно кальция. Во время еды следует избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, семена ягод и фруктов, так как покрывающая зубы эмаль может потрескаться, после чего разрушение тканей зуба происходит очень быстро. Не реже 2 раз в год необходимо посещать стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не соображениями престижа, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и видами деятельности, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются особые требования в связи с характером занятий и правилами соревнований по спорту. Он должен быть максимально легким и не мешать движению. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется использовать только для защиты от ветра, дождя, снега и т. д. Спортивную одежду следует использовать только во время тренировок и соревнований; его необходимо регулярно мыть. Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, гибкой, хорошо вентилируемой и поддерживала правильное положение стопы. В этом отношении наилучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

Дополнительные средства гигиены включают гидротерапию, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает термическое и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ снижает возбудимость, увеличивает интенсивность обменных процессов. Теплый душ успокаивает. Кратковременные горячие и холодные души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

**Коммуникативная культура учащихся**

Коммуникация, эффективность которой определяется развитием коммуникативной культуры ее участников, является ведущим типом взаимодействия между людьми и одной из составляющих здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает в себя систему знаний, норм, ценностей и моделей поведения, принятых в обществе, в котором живет индивид, которые органично и естественно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворения его взаимоотношений с окружающей его жизнью в целом, один из залога умственного, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности. В настоящее время социально-психологическая ситуация значительно обострила проблему эмоционального общения между людьми. В развивающемся и дифференцирующемся обществе требования, которые люди сознательно или бессознательно предъявляют к реальным и возможным партнерам по общению, возрастают. И чем менее развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса, тем труднее их удовлетворить.

Развитие коммуникативной культуры предполагает, прежде всего, развитие умений и навыков правильного восприятия окружающих. Исходя из этого, примените соответствующий стиль и тон общения. Ведь такие же жесты, слова, вполне уместные в разговоре со спокойным и доброжелательным человеком, могут вызвать нежелательную реакцию у возбужденного собеседника. Также важно уметь общаться в разных ситуациях - серьезный разговор предполагает одни и те же требования; непринужденная беседа в отпуске - другие; веселая, беседа в гостях на празднике - третья; с людьми разного возраста и разной степени близости (родители, знакомые, знакомые, друзья) - четвертое. Умение сотрудничать в различных сферах деятельности очень важно. Развитие коммуникативной культуры основано на развитии ряда психических качеств, речи, характеристик мышления, определенных социальных установок и коммуникативных навыков. Это, прежде всего, потребность в глубоком эмоциональном и содержательном общении, которое в норме присуще каждому, но степень его развития неодинакова в силу гендерных, социокультурных, возрастных особенностей человека. Эту потребность иногда можно удовлетворить, когда человек обладает эмпатией - способностью эмоционально реагировать на переживания других людей, проникать в их внутренний мир, понимать их переживания, мысли, чувства - сопереживать им и сочувствовать им. Важно развивать рефлексию, т.е. готовность к самоанализу и его навыки; это предпосылка для способности к саморегулированию. Культура общения основана на таких чертах мышления, как открытость (то есть умение видеть ряд решений одной и той же проблемы), гибкость, нестандартный план действий. Своеобразие речевого мастерства предполагает наличие большого словарного запаса, образности и правильности речи, точное восприятие произнесенного слова и точную передачу идей партнеров своими словами; умение отличать суть дела от услышанного; правильная постановка вопросов; краткость и точность формулировок ответов на вопросы партнеров, последовательность построения и изложения утверждения.

Коммуникативная культура предполагает наличие таких социальных установок, которые утверждают общение как диалог, требующий умения слушать, быть терпимым к идеям и недостаткам партнера, учитывать, что нужно не только что-то получить для себя, но и дать больше другим. Очень важно умение в конкретных ситуациях устанавливать контакты с желательными и необходимыми с точки зрения бизнеса партнерами, вступать 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.

Сексуальное поведение - один из аспектов социального поведения человека. Культура формирует эротический ритуал ухаживания и сексуальную технику. Регулируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может значительно варьироваться.

Социокультурные сдвиги влияют на сексуальное поведение, ритм сексуальной активности, ее интенсивность и социальные формы. Молодые люди раньше начинают заниматься сексом, добрачные отношения стали приемлемыми для обоих полов при наличии и отсутствии любви.

Исследования показывают, что мотивация ухаживаний, завершающихся близостью, сегодня в значительной степени автономна и даже не зависит от супружеских (брачных) планов. Либерализация половой морали, частая смена партнеров в сочетании с низкой сексуальной культурой порождают ряд серьезных последствий - аборты, распространение болезней, передающихся половым путем, СПИДа, растет количество разводов. Секс становится развлечением, рассматриваемым как сфера индивидуального самоутверждения. Девушка ищет поклонников ради социального престижа. Молодой человек сближается с девушкой не потому, что он этого хочет, а потому, что это так принято. Таким образом, повышается способность человека выбирать наиболее подходящий стиль сексуального поведения.

17-25 лет - возраст максимальной активности половых гормонов. Их бомбардировка эмоциональных зон мозга вызывает бурное проявление эмоций любви, которые требуют соответствующего волевого и этичного поведения, заставляя молодых людей быть более активными и целеустремленными. Однако сексуальные эмоции поддаются контролю, и с помощью волевых усилий их можно, если они чрезмерны, переключить на другой вид активности - интеллектуальный, физический, эстетический. Необходимым условием гармонизации сексуального стиля является здоровый образ жизни с его физическими нагрузками, регулярными физическими нагрузками и т. д.

**Психофизическая регуляция**

Все субъективные представления о различных жизненных ситуациях, явлениях, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы тела для срочного преодоления любых трудностей. Негативные эмоции приводят к повышению уровня ацетилхолина в крови, что вызывает сужение артерий сердца. Как избавиться от чрезмерных переживаний, побороть негативные эмоции? От них можно избавиться, переключив внимание на другой объект или вид деятельности. Чем больше для нас событие значит, тем сильнее на него реакция. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства полезна для здоровья человека.

Под воздействием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения). К негативным факторам, вызывающим его у школьников, можно отнести проблемы в семье, общежитие, обиду, меланхолию, беспорядок в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, нехватку времени, резкие изменения условий жизни, которые быстро не поддаются. приспособлен к. Но не всякий стресс вреден. Положительный стресс мобилизует организм на адаптацию к новым условиям. Плохой стресс - стресс - основная причина неврозов. Возникновение неврозов зависит также от восприятия стрессовых факторов индивидом.

Предотвращение срывов во время стресса обеспечивается регулярными, но не чрезмерными физическими нагрузками, которые обладают антистрессовым действием, уменьшают тревожность и депрессию. Важно только, чтобы физические упражнения приносили удовольствие, а не горькое лекарство. Есть и другие эффективные методы борьбы со стрессом.

Один из доступных способов регуляции психического состояния - психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. Аутотренинг основан на упражнениях на произвольное, волевое длительное и глубокое расслабление мышц; система образований и закрепление полезных условных рефлексов из коры головного мозга на внутренние органы; упражнения по целенаправленному воспроизведению следов эмоционально окрашенных ситуаций.

**Ориентация на здоровье**

Люди различаются между собой в том, как и где они локализуют контроль над значимыми для себя событиями. Существует два полярных типа такой локализации: внешняя (внешняя) и внутренняя (внутренняя). В первом случае человек считает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил - случайности, других и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат собственной деятельности. Для любого человека характерно определенное положение в пространстве, простирающееся от внешнего к внутреннему типу.

Характерный для человека локус контроля универсален по отношению к любому типу событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Одинаковый тип контроля характеризует поведение данного индивида в случае неудачи и в сфере достижений, и это в той или иной степени относится к разным сферам общественной жизни.

Интерьеры проявили более активную позицию по отношению к своему здоровью, чем экстерьеры: они лучше осведомлены о своем состоянии, больше заботятся о своем здоровье, чаще обращаются за профилактической помощью. Экстерьеры же более тревожны, склонны к депрессии, психическим заболеваниям.

**Физическое самоуправление и самоулучшение как необходимое условие здоровой жизни**

Под физическим самовоспитанием понимается процесс целенаправленной, осознанной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры человека. Он включает в себя набор техник и мероприятий, которые определяют и регулируют эмоционально окрашенную, эффективную позицию человека по отношению к его здоровью, психофизическому состоянию, физическому совершенствованию и образованию.

Физическое воспитание и воспитание не дадут долгосрочных положительных результатов, если они не активизируют стремление ученика к самообразованию и самосовершенствованию. Самообразование интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и улучшает практические навыки и умения, приобретенные в процессе физического воспитания.

Самообразование требует воли, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолевая трудности на пути к цели. Это может быть связано с другими видами самообразования - нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и т. д.

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

Таким образом, важно умение студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой, так как оно укрепляет его уверенность в себе, активизирует, способствует дальнейшему совершенствованию программы самообразования, внедрению здорового образа жизни.

**Заключение**

Здоровье - это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь подразумевают отсутствие вредных привычек. Главное в здоровом образе жизни - активное создание здоровья, включая все его составляющие. Таким образом, понятие здорового образа жизни намного шире, чем отсутствие вредных привычек, режима труда и отдыха, системы питания, различных закаливающих и развивающих упражнений; он также включает в себя систему отношения к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также к осмысленности бытия, жизненным целям и ценностям и т. д. Следовательно, для создания здоровья необходимо как расширение понимания здоровья и болезней, а также умело использовать весь спектр факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическое, психическое, социальное и духовное), овладев оздоровительными, восстановительными, экологически чистыми методами и технологиями, формируя отношение к здоровому образу жизни.

Образ жизни студента - это не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей деятельности, сопровождающей ее переживания. Структура образа жизни выражается в тех отношениях подчинения и согласованности, в которых находятся разные типы жизни. Это проявляется в той доле бюджета времени человека, которая тратится на них; в каких видах жизнедеятельности человек проводит свободное время, какие виды он предпочитает в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих типов жизни, то его уровень снижается. Некоторые студенты больше используют свободное время для чтения, другие - для физических упражнений, а третьи - для общения. Сознательно планируя затраты времени и усилий, ученик может быть включен в широкую сеть таких связей или изолирован.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизни, закрепленный в виде образцов на традиционный уровень. Основными элементами здорового образа жизни являются: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима физических нагрузок, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в обществе. коллектив, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее влияние на личность.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации ученика, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Социальные нормы, ценности здорового образа жизни воспринимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Изучение ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни позволяет условно выделить среди них четыре группы. В первую группу входят абсолютные общечеловеческие ценности, получившие огромное значение от студентов. К ним относятся успешная семейная жизнь, смелость и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и хладнокровие, умение общаться, обладание красотой и выразительность движений. Вторая группа предпочтительных ценностей - это хорошее телосложение и физическая подготовка, в том числе авторитет. Третья группа ценностей получила название противоречивые за то, что они одновременно представляют признаки больших и малых значений. Это наличие материального достатка, успехи в работе, удовлетворенность учебой, физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей называется частной, так как студенты придают мало значения ее содержанию - знаниям о функционировании человеческого организма, физической подготовленности к выбранной профессии, социальной активности.

**Список литературы**

1. Психологический вестник Российского государственного университета. - Ростов-на-Дону, 1995.
2. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб., 1994.
3. Дильман В.М. Четыре модели медицины. - Л., 1989.
4. Здоровье, развитие, личность / под. Эд. Ф.Г. Мурзакаев. - Уфа, 1988.
5. Лисицин Ю.П., Полунин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. - М., 1985.
6. Семенов В.С. Культура и человеческое развитие. // Вопросы философии.-1983.