**Реферат на тему: Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения студента**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ispolzovanie-sredstv-fizicheskoj-kulturyi-dlya-profilaktiki-nervnogo-i-psihofiziologicheskogo-istoscheniya-studenta#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Понятие здоровье, его содержательная характеристика](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ispolzovanie-sredstv-fizicheskoj-kulturyi-dlya-profilaktiki-nervnogo-i-psihofiziologicheskogo-istoscheniya-studenta#%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%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)
3. [Здоровье физическое, психическое, социальное, профессиональное](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ispolzovanie-sredstv-fizicheskoj-kulturyi-dlya-profilaktiki-nervnogo-i-psihofiziologicheskogo-istoscheniya-studenta#%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5,%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5,%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%C2%A0%C2%A0)
4. [Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ispolzovanie-sredstv-fizicheskoj-kulturyi-dlya-profilaktiki-nervnogo-i-psihofiziologicheskogo-istoscheniya-studenta#%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%B8%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B8%C2%A0%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%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%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%C2%A0%C2%A0%C2%A0%C2%A0)
5. [Здоровый образ жизни и студенческий образ жизни](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ispolzovanie-sredstv-fizicheskoj-kulturyi-dlya-profilaktiki-nervnogo-i-psihofiziologicheskogo-istoscheniya-studenta#%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%C2%A0%C2%A0%C2%A0)
6. [Образ жизни студентов в реалиях образовательного процесса](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ispolzovanie-sredstv-fizicheskoj-kulturyi-dlya-profilaktiki-nervnogo-i-psihofiziologicheskogo-istoscheniya-studenta#%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D1%85%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0)
7. [Режим работы и отдыха](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ispolzovanie-sredstv-fizicheskoj-kulturyi-dlya-profilaktiki-nervnogo-i-psihofiziologicheskogo-istoscheniya-studenta#%D0%A0%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%C2%A0%C2%A0)
8. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ispolzovanie-sredstv-fizicheskoj-kulturyi-dlya-profilaktiki-nervnogo-i-psihofiziologicheskogo-istoscheniya-studenta#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
9. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ispolzovanie-sredstv-fizicheskoj-kulturyi-dlya-profilaktiki-nervnogo-i-psihofiziologicheskogo-istoscheniya-studenta#%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**

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебной, трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, вызывают его интенсификацию, что требует от студентов мобилизации волевых, психофизических, духовных и физических качеств.

Процесс обучения в вузе присущ ряду противоречий: между расцветом интеллектуальной и физической силы и жесткими временными рамками, экономическими возможностями для удовлетворения повышенных потребностей; между стремлением к независимости в отборе знаний и достаточно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, нехваткой временных ресурсов для удовлетворения электоральных интересов; между огромным объемом учебной, научной и культурной информации и отсутствием времени на ее обработку и усвоение; между долгосрочным и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее заявить о себе, заявить о себе.  Разрешение этих и других противоречий необходимо для социального, культурного и профессионального развития студентов.

Однако сегодня нереально ставить вопрос об ограничении нарастающего стресса в процессе обучения. Необходимо приучать студентов к здоровому образу жизни, создавать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Если полностью освободить ученика от психоэмоционального напряжения невозможно (а стремиться к этому вряд ли следует), то необходимо повысить устойчивость адаптивных механизмов организма к эмоциональному стрессу и упорядочить трудовую деятельность ученика. Желательно, с одной стороны, задействовать резервы организма, с другой - выявлять отклонения и недостатки этих механизмов с целью их своевременного устранения.

В последнее время усилилось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, получающих высшее образование, 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 иногда тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превращать его в некое самостоятельное явление, искажает суть проблемы, искажает трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типичную структуру форм жизни студентов, которая характеризуется единством и целесообразностью процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию их основные силы, таланты и способности. Он создает такую ​​социокультурную микросреду для личности, в которой возможны высокая творческая целеустремленность, работоспособность, трудовая и социальная активность, психологический комфорт. При здоровом образе жизни ответственность студента за свое здоровье формируется как часть его общего культурного развития.

Сегодня невозможно обеспечить высокое качество подготовки специалистов без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитывать в ученике высокую требовательность к себе, жизненную потребность работать, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье - одно из главных задачи высшей школы. Без труда и эмоций здоровье невозможно укрепить и сохранить долгие годы. Неверно думать, что ученик выгорит от умственной перегрузки или эмоционального потрясения. Его нужно воспитать таким образом, чтобы в работе и учебе он находил смысл и счастье жизни.

**Понятие здоровье, его содержательная характеристика**

**Здоровье** - величайшая ценность. Valetudo bonum optimus ( лат.), Здоровье - высшее благо, - говорили древние. Крепкое здоровье - главное условие выполнения человеком своих биологических и социальных функций, основа самореализации личности. К сожалению, большинство людей мало ценит здоровье, но объективно оно является высшей и непреходящей ценностью в жизни. Среди категорий человеческого существования, таких как смысл и счастье жизни, интересы и идеалы, гармония и красота, творческий труд и отдых, здоровье по праву занимает самое высокое место.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья и степени его психофизиологического потенциала. Человечество, каждая личность индивидуально стремилась и стремится не только к максимально возможной продолжительности жизни, но и к более богатому, более качественному содержанию. Важнейшим условием самореализации человека во всех сферах деятельности является высокий уровень его психосоматической организации. Все аспекты жизни человека - производственная, семейная, бытовая, духовная, досуг, образование - в конечном итоге определяются уровнем здоровья.

Эта позиция может быть реализована, если мы осмыслим и признаем наличие принципиально нового социального явления: здоровье - это экономическая категория, определяющая духовную потребность в продолжении, развитии и укреплении человеческого рода, в свободе выбора образа жизни, творческом творчестве. жизни в гармонии с природой. Хорошее здоровье определяет надежность повседневной и профессиональной деятельности человека, а в современной рыночной экономике является своеобразной гарантией конкурентоспособности. Судьбу страны решает не нефть, а в основном энергетический потенциал человека и здоровье нации. Сегодня иногда даже не очень серьезное заболевание, например, простуда, может сильно испортить карьеру или даже испортить ее.

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 отсутствуют болезненные изменения.

В Большой советской энциклопедии здоровье определяется как естественное состояние организма, характеризующееся его балансом с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или болезней. Но это определение также не является достаточно исчерпывающим, поскольку понятие благополучие относительно. Кроме того, здоровый человек здесь рассматривается как статическая система, а тело находится в постоянном изменении и развитии, и эта динамика является одним из необходимых условий физического и психического здоровья.

Обращает на себя внимание точка зрения, согласно которой в качестве компонентов здоровья выделяются такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства. Однако при использовании количественных критериев существенные различия между понятиями личное здоровье (здоровье человека как личности), групповое здоровье (семейное, социальное, профессиональное, демографическое), общественное здоровье и, наконец, общественное здравоохранение упускается из виду.

Н.М. Амосов, исходя из возможности использования представлений кибернетики, считает, что здоровье - это выполнение нормальных физиологических программ жизни, а болезнь - состояние нестабильного режима этих саморегулирующихся систем, возникшего в результате необычайной либо необычных внешних воздействий, либо дефектов в собственных программах. Он предлагает понятие количество здоровья, определяемое как сумма резервных возможностей основных функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). В свою очередь, резервные мощности выражаются через коэффициент резерва - максимальное количество функций, соотнесенное с его нормальным уровнем. Исходя из этого определения, можно говорить о количественных критериях здоровья.

Приведенные выше определения понятия здоровье, конечно; не исчерпывают все имеющиеся в литературе, а лишь представляют основные типовые варианты этого понятия по форме и содержанию. Следует иметь в виду, что ни одно из более чем ста определений здоровья не стало общепринятым, универсальным и полностью удовлетворяющим потребности практики.

Сравнительная оценка и критический анализ различных определений понятия здоровья позволили выявить не только широкий спектр признаков и свойств здоровья, но и разнообразные методологические подходы к его определению, а также проявление профессиональных предпочтений. ученых в формулировании научной концепции здоровья.

Во многих определениях заслуживают внимания такие элементы, как динамизм, последовательность, способность адаптироваться к изменениям окружающей среды, упоминание основных признаков здоровья,

Доступные подходы к определению понятия здоровье основываются в основном на следующих положениях: здоровье - это отсутствие болезней; здоровье и норма - тождественные понятия; здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант. Чаще всего используется принцип прямого противостояния двух качественно различных состояний: нормального физиологического (что соответствует понятию хорошее здоровье) и патологического (синонимы которого - болезнь, плохое здоровье).

Существуют десятки концепций, основанных на различном понимании и определениях здоровья, и продолжают появляться новые. Как показывает анализ определений здоровья, в них чаще всего встречаются следующие признаки.

Отсутствие болезней - традиционная точка зрения. Например, здоровье - это состояние организма, при котором функции всех органов и систем сбалансированы с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения. Здоровье - это нормальное физическое состояние, т.е. состояние целостности и свободы от физических и психических заболеваний или болезней.

Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации, нормальное течение типичных физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству, причем функции относятся к биологической категории, а нормальность - к статистической. Например, здоровье - это функциональное состояние организма, которое обеспечивает продолжительность жизни, физическую и умственную работоспособность, благополучие и функцию воспроизводства здорового потомства.

Способность полноценно выполнять основные социальные функции. Здоровье - это состояние организма, обеспечивающее полное и эффективное выполнение социальных функций. Элементы этого атрибута здоровья можно найти во многих формулировках.

Полное физическое, психическое, психическое и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил тела, принцип его единства, саморегуляции, гармоничного взаимодействия всех органов. Так, согласно определению ВОЗ: Здоровье - это свойство человека, которое характеризуется полной гармонией всех физиологических функций в организме, реализуемой в его субъективных ощущениях, как осознание оптимального соответствия между человеком и окружающей средой. Например, здоровье - это состояние динамического баланса (или, скорее, процесс поддержания такого состояния) внутри каждой данной подсистемы: органа, личности, социальной группы, общества.

Способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье определяет процесс адаптации. Это автономная... реакция на социально созданную реальность... способность адаптироваться к изменениям во внешней среде, к росту и старению, к лечению, страданиям и мирному ожиданию смерти.   Здоровье - это связь с социальной ситуацией через факторы успешной или неудачной адаптации индивидуальных биологических или психологических характеристик к социокультурной реальности.

Наиболее распространен функциональный подход к понятию здоровья, основанный на способности человека выполнять биологические и социальные функции, в частности выполнять общественно полезный труд, производственную деятельность. Утрата этой способности является наиболее частым и значительным социальным последствием болезни человека.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие практически здоровый человек, при этом чаще всего оно не учитывает, какую цену платит организм за поддержание работоспособности. Иногда цена может быть настолько высокой, что угрожает серьезными последствиями для здоровья и производительности в будущем.

**Здоровье физическое, психическое, социальное, профессиональное**

Физическое здоровье - важнейший компонент сложной структуры здоровья человека. Это связано со свойствами организма как сложной биологической системы с интегральными качествами, которыми не обладают отдельные составляющие его элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Эти элементы вне связи друг с другом не могут поддерживать индивидуальное существование.

Физическое здоровье - это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие адаптацию организма к воздействию различных факторов. Материальной основой формирования физического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человеческого организма. Он опосредован базовыми потребностями, преобладающими у человека на разных этапах индивидуального развития организма (онтогенеза). Базовые потребности, с одной стороны, служат спусковым крючком для биологического развития человека, а с другой - обеспечивают индивидуализацию процесса.

В самом общем виде физическое здоровье - это состояние человеческого организма, характеризующееся способностью адаптироваться к различным факторам окружающей среды, уровню физического развития, физической и функциональной готовности организма к выполнению физических нагрузок.

**К основным факторам физического здоровья человека относятся:**

1. уровень физического развития,
2. уровень физической подготовки,
3. уровень функциональной готовности организма к физическим нагрузкам,
4. уровень и способность мобилизовать адаптационные резервы организма, обеспечивающие его адаптацию к воздействию различных факторов внешней среды.

Понятно, что физическое здоровье определяет жизнеспособность человеческого тела.

Физическое развитие - это биологический процесс формирования и изменения естественных морфологических и функциональных свойств человеческого тела в течение его жизни.

**Для физического развития характерны изменения по трем группам показателей:**

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, поза, объемы и формы отдельных частей тела, количество отложений жира и т. д.), которые характеризуют в первую очередь биологические формы или морфологию человека.
2. Показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмы терморегуляции имеют решающее влияние на здоровье человека).
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости). С помощью физических упражнений, сбалансированного питания, режима работы и отдыха можно в широком диапазоне изменить физическое развитие человека в нужном направлении.

Примерно до 25 лет (период формирования и роста) большинство морфологических показателей увеличиваются в размерах, а функции организма улучшаются. Затем до 45-50 лет физическое развитие стабилизируется на определенном уровне. Позже, с возрастом, функциональная активность организма постепенно ослабевает и ухудшается, может уменьшаться длина тела, мышечная масса и т. д.

Характер физического развития как процесса изменения этих показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием можно только в том случае, если эти закономерности известны и учитываются при организации процесса физического воспитания.

Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового характера, что требует особых мер по защите и укреплению психического здоровья.

Психическое здоровье - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, способность уравновешивать себя с окружающей средой. Под психикой понимается сфера эмоций, чувств и мышления. Психическое здоровье, наряду с физическим здоровьем, является составной частью общего состояния здоровья. В этих условиях особую актуальность приобретает сам вопрос о критериях психического здоровья. В самом общем виде его следует понимать как нормальное течение психических процессов. Человек реализует себя в обществе только при наличии у него достаточного уровня психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточной пластичности, гармонии психики, позволяющих ему адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям. В понятии психического и физического здоровья есть ключевые слова сила, мощь, гармония. Кроме того, здоровая личность характеризуется устойчивой самооценкой - положительной, адекватной, устойчивой самооценкой. Эти критерии в прямом и косвенном смысле являются основными при характеристике психического состояния и диагностике психического здоровья.

Психическое здоровье - важная часть здоровья человека, поэтому неудивительно, что физическое и психическое здоровье тесно связаны. В первую очередь это связано с тем, что человеческий организм представляет собой систему, в которой все элементы взаимосвязаны и влияют друг на друга. Значительная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние влияет на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов влияет на психику.

Психика человека устроена таким образом, что формирующийся в ней образ мира отличается от истинного, объективно существующего тем, что он обязательно эмоционально окрашен. Человек всегда предвзято строит внутреннюю картину мира, поэтому в некоторых случаях возможно значительное искажение восприятия. Кроме того, на восприятие влияют желания, потребности, интересы, прошлый опыт.

**Психическое здоровье, как и здоровье в целом, должно характеризоваться:**

* отсутствие психических или психосоматических заболеваний;
* нормальное развитие психики, если говорить о ее возрастных особенностях;
* благоприятное (нормальное) функциональное состояние.

Под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту. Одним из ведущих показателей функционального состояния психики является умственная работоспособность, интегрирующая основные состояния психики - восприятие, внимание, память. Высокая умственная работоспособность - один из показателей психического здоровья и важный показатель благоприятного функционального состояния организма в целом.

Социальное здоровье - это мера социальной активности, активного отношения человека к миру. Социальное здоровье заключается в способности формировать и использовать для самосохранения субъективные представления людей о внешнем мире и своей роли в нем. Этот компонент здоровья отражает социальные связи, ресурсы и способность общаться. Социальное здоровье измеряется способностью выживать в социально-экономической и политической среде и может быть выражено соотношением того, что человек получает от общества, и того, что он дает обществу.

Социальное здоровье определяется теми моральными принципами, которые лежат в основе социальной жизни человека, то есть жизни в конкретном человеческом обществе. Отличительные черты социального здоровья человека - это, прежде всего, осознанное отношение к работе, владение культурными сокровищами, активное неприятие морали и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может стать моральным монстром, если он пренебрегает моральными нормами. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой здоровья человека. Морально здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он прекрасно себя чувствует, получает удовлетворение от работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил тела. Гармония психофизических сил организма увеличивает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных сферах жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая творческую деятельность, не позволяя лениться душе.

Гигиена труда характеризует функциональное состояние человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности, а также устойчивости к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность.

Главный показатель профессионального здоровья - работоспособность человека. В медицинской практике при отборе людей для профессиональной деятельности чаще всего ограничиваются фразой: По состоянию здоровья годен (не годен). Справедливость этого вывода весьма сомнительна. И не только потому, что пациент может обратиться к врачу, когда патологический процесс еще не проявил себя (например, начальные стадии атеросклероза или злокачественного новообразования). Дело в том, что при таком подходе невозможно дать близкий и отдаленный прогноз состояния человека, нет информации о степенях свободы его профессиональной деятельности. При этом требования к профессиональной деятельности могут быть разными как качественно, так и количественно. Фактически, один и тот же человек, показатели всех функций которого находятся в пределах нормы, может реализовать себя бухгалтером, инженером, врачом, но он не подходит для выполнения профессиональных обязанностей пилота, водолаза, шахты. спасатель из-за низкой для этих территорий активности резервов здоровья.

Профессиональная результативность определяется тремя группами показателей: физическим статусом, психологическим статусом и социальными факторами.

**Физический статус чаще называют физической работоспособностью. Ведущие из них:**

1. Физическое развитие, т.е. антропометрические данные - рост, вес, объем груди, талии, жизненная емкость легких.
2. Физическая подготовка - сила (в различных ее проявлениях), скорость, выносливость, координация, гибкость.
3. Показатели вегетативной поддержки двигательной активности. Наиболее распространенными из них, имеющими международные стандарты, являются аэробная производительность, измеряемая по максимальному потреблению кислорода (MOC), анаэробная производительность, измеряемая по максимальной потребности в кислороде (MOC), и тест PWC170, который измеряет физическую работоспособность.

**Психологический статус (часто называемый умственной работоспособностью). Это включает в себя:**

1. Степень адекватности состояния психической деятельности (от состояния функционального покоя до психоэмоционального напряжения) по отношению к определенным конкретным условиям.
2. Характеристики внимания: активность, сосредоточенность, широта, переключение, концентрация, устойчивость.
3. Восприятие как совокупность процессов, в результате которых формируется субъективный (идеальный) образ объективно существующей реальности, завершающихся отождествлением этого образа. Критерием распознавания образа считается его вербализация или адекватная реакция на него.
4. Обучение, которое проявляется в личностных качествах обучения, типе информации или навыков, скорости и способах обучения.
5. Память (ее различные виды, скорость закрепления, продолжительность, сохранение способности к воспроизведению).
6. Мышление - это наиболее обобщенная и опосредованная форма умственной рефлексии, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами.
7. Черты личности, влияющие на поведение человека и эффективность его деятельности, личностная и реактивная тревожность, конформность, способность к психологической защите, а также особые способности.

**Социальные факторы, из которых наиболее важными являются:**

1. Полная или достаточная укомплектованность коллектива.
2. Профессиональная подготовка специалистов.
3. Логистика.
4. Эффективное управление.
5. Межличностные отношения, благоприятный психологический климат в коллективе.
6. Мотивация к деятельности.

Таким образом, количество показателей, в большей или меньшей степени влияющих на профессиональную деятельность, довольно велико.

Любая профессиональная деятельность приводит к проблемам со здоровьем. Например, среди учителей, заболевание органов дыхания, кровообращения, опорно - двигательного аппарата, желудочно - кишечного тракта и нервной системы преобладает. Причин тому множество, но следует выделить основные: отсутствие постоянного режима дня, достаточной физической активности; усиление обмена веществ (после занятия его интенсивность увеличивается на 15-30%, для нормализации требуется 2-3 дня).

Обучение в вузе, которое можно рассматривать как вид профессиональной деятельности, приводит к изменению здоровья студентов. По данным опроса 4 тысяч студентов МГУ, во время учебы зафиксировано ухудшение самочувствия студентов. Если принять уровень здоровья первокурсников за 100%, то на втором курсе он снизился в среднем до 91,9%, на третьем - до 83,1%, на четвертом - до 75,8%. По словам А.В. Чоговадзе, заболеваемость студентов в годы учебы стабильно находится на уровне 20-30%.

Нам нужно изменить теоретическое и социальное отношение к охране здоровья. Упор следует делать не на факторы перехода от здорового к больному, т. е. На наличие болезни, а на резервы здоровья. Следует контролировать психофизиологическое состояние человека, резервы его функциональных возможностей, устойчивость к профессиональным нагрузкам, способность к восстановлению сил. Важным направлением в решении проблемы профессионального долголетия является воспитание и поддержание мотивации к выбранной деятельности. Оценивая результаты медицинского обследования, мы должны констатировать, что некоторые болезненные нарушения нервной и вегетативной систем возникают в результате психологического и личностного конфликта из-за несоответствия способностей и мотивов профессиональной деятельности. Это приводит к истощению духовных сил. Но есть и организационные причины - в первую очередь, забвение индивидуального подхода, отсутствие перспектив роста.

**Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека**

Сохранение и воспроизводство здоровья прямо пропорционально уровню культуры. Культура подразумевает не только наличие определенной системы знаний о здоровье, но и соответствующее поведение для его сохранения и укрепления, основанное на моральных принципах.

Здоровье - естественная, абсолютная и непреходящая ценность в жизни, занимающая высшую ступень иерархической лестницы ценностей, а также в системе таких категорий человеческого существования, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество, программа и ритм жизни.... По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей в пище, жилье и других благах относительная ценность здоровья будет расти все больше и больше.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический - исходное здоровье, которое предполагает совершенную саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, максимальную адаптацию; социальный - здоровье как мера социальной активности, активного отношения человека к миру; личное (психологическое) - здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Ценностями могут быть биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье, норма и т. д.), условия социальной жизни (социальные и природные), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также объекты а средства их реализации - продукты материального и духовного производства. Мотивационное и личностное отношение человека к здоровью может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в форме психологического контроля, мнений и суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; он может быть скрытым (скрытым). Как показывает практика, большинство людей осознают ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти потеряно.

Здоровье в иерархии ценностей занимает у человека ведущее место. Так, при обследовании 1700 студентов 1-4 курсов здоровье как универсальная, фундаментальная ценность высоко оценили 82,5% девочек и 71,2% мальчиков. Они поставили ему низкую оценку и совсем не оценили его: 12,5 и 4% девочек и 17,2 и 3,6% мальчиков. При этом здоровье соотносится с другими общечеловеческими ценностями: успешной семейной жизнью, всесторонним и гармоничным развитием, интеллектуальными способностями, порядочностью и т. д.

По данным исследования (5 500 респондентов), 54,2% респондентов считают, что здоровье - это самое главное в жизни, 35,7% - здоровье - необходимое условие для полноценной жизни, т.е. 89,9% респондентов считают здоровье быть одной из самых важных и необходимых ценностей в жизни; 2,9% респондентов высказывают мнение, что есть и другие не менее важные для жизни ценности. По мнению 2,3% респондентов, есть ценности, ради которых можно пожертвовать здоровьем; 4,6% респондентов предпочитают жить, не думая о здоровье. Мнения научных работников по этому поводу разошлись определенной спецификой (2,7% выборки). Первую позицию разделяют 25,6% из них, вторую - 50,0%, третью - 7,3%, четвертую - 6,1%, пятую - 10,0%. Удельный вес первой позиции - здоровье - самое главное в жизни - пропорционально увеличивается с возрастом респондентов (с 45,7% для возрастной группы 18-24 лет до 70,6% для людей 70-79 лет) и уменьшается с повышением уровня образования (с 82% для людей с начальным образованием до 27,9% для лиц с высшим образованием).

Здоровье, являясь качественной характеристикой человека, способствует достижению многих других потребностей и целей. Ценность здоровья как средства достижения других жизненных целей оказалась для респондентов более важной, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее долгую и полноценную жизнь на всех этапах. Эти две характеристики здоровья кажутся противоречащими друг другу. Если вы используете свое здоровье как единственное средство достижения жизненных целей хоть какое-то время и даже в условиях экономического кризиса, то оно так или иначе растрачивается, а его сохранение и укрепление предполагают активную заботу человека. о его физическом и психическом благополучии. Таким образом, обнаруживается противоречие между желанием достичь жизненных целей и объективной потребностью быть здоровым.

Отношение к здоровью как средству достижения иных целей подтверждается следующими ответами респондентов. 45,7% отказались от предложения поработать на несколько лет за границей, в страну с нездоровым климатом, 22,8% затруднились с ответом; 1% пойдет несмотря ни на что. Еще меньше колебания респонденты проявили при ответе на вопрос, работать или не работать за определенные льготы на опасном производстве: 70,6% согласились с этим, а 26,4% не пошли бы ни при каких условиях. На вопрос, как бы поступили респонденты, если бы их здоровье стало действительно ухудшаться, 46,6% ответили, что они продолжат работать на опасном производстве, а 5,4% продолжат работать, даже если у них будет болезнь.

Несомненно, противоречие между двумя жизненно важными ценностями: достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым полностью разрешимо на пути улучшения объективных условий жизни человека. Но не менее важно изменение неадекватных установок и стереотипов относительно реального отношения к здоровью.

**Здоровый образ жизни и студенческий образ жизни**

Понятие здоровый образ жизни в литературе довольно широко распространено, но его суть до сих пор полностью не выяснена. Нам кажется, что здоровый образ жизни следует понимать как индивидуализированный вариант здорового образа жизни, включающий мировоззренческие, поведенческие и деятельностные аспекты.

Стилистические особенности жизни с точки зрения их соответствия здоровью будут определяться рядом других факторов: индивидуально-психологическими (для благоприятного существования холерика и флегматика нужны разные социально-психологические условия), возрастной (что полезно в подростковом возрасте, далеко не всегда таковой в старости), биоритмологической (оптимальный режим дня для жаворонков и сов будет разным).

Кроме того, здоровый образ жизни неизменно связан с удовлетворением элементарных потребностей человека. У разных людей с одним и тем же набором базовых потребностей есть свои способы их удовлетворения, во многом благодаря воспитанию. Каждый человек выстраивает свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, энергию, жизненные ресурсы между различными видами деятельности. Различные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность системы потребностей определяют разные стили жизни. Следовательно, здоровый образ жизни предполагает, во-первых, такую ​​систему индивидуальных потребностей, которая способствует развитию данной личности, и, во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей. В этом контексте особый интерес представляет утверждение А. Маслоу о том, что самореализация, стремление к развитию своих способностей, к личностному росту, стремление человека стать всем, чем он способен стать, является потребностью высочайшего уровня. человека, который превращается в мотив поведения при условии удовлетворения основных потребностей.... Самореализация - это не только цель и результат, но и процесс реализации своих потенциальных возможностей, это означает желание хорошо делать то, что вы делаете и хотите делать. При этом сформировавшаяся потребность в самоактуализации фокусируется на поддержании здорового образа жизни как необходимого условия полноценной, активной, долгой жизни, позволяющей полностью реализовать потенциальные индивидуальные возможности. При этом здоровый образ жизни подпадает под определение только тогда, когда есть условия для удовлетворения не только дефицитных потребностей, но и потребности в самоактуализации. Из этого следует, что здоровый образ жизни - это продукт самостоятельного поиска индивидуального смысла творчества, личностной эволюции.

Таким образом, различение понятий здоровый образ жизни и здоровый образ жизни позволяет примирить норму и изменчивость, индивидуальность и предопределенность, определить границу, разделяющую разумное, оправданное, целесообразное. для одного и в то же время непрактично для другого. При этом степень оптимальности определяется тем, насколько выбор, сделанный человеком в рамках здорового образа жизни, соответствует индивидуально-типологическим характеристикам, индивидуальной системе потребностей, насколько лично преломлен, творчески переработан и адаптирован к требованиям. саморазвития созданная модель есть.

В контексте вышеизложенного правомерно определять здоровый образ жизни как новообразование личности, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему проявлений личности в жизни, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизни. жизнь и являясь средством самореализации личности в жизни. Индивидуальные стили жизни разнообразны и находятся в континууме от здорового (оптимального) до нездорового (деструктивного) стиля, и различия между одним и другим будут проявляться на всех уровнях, во всех составляющих компонентах стиля.

Эти знаки носят обобщенный, универсальный характер, они определяют духовный потенциал, который реализуется в индивидуальном образе жизни взрослого человека. **На основе анализа стилевых особенностей с точки зрения их оптимальности предмету жизни мы выделили следующие критерии здорового образа жизни:**

* организационный (у человека есть полноценная жизненная стратегия, а не краткосрочная тактика выживания, длительная регуляция времени, восприятие жизни в единстве ее прошлого, настоящего и будущего);
* гигиенический (рациональный режим труда и отдыха, оптимальный и двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены);
* коммуникативно-активный (богатая палитра различных видов деятельности, регулярные оздоровительные занятия, способность к продуктивному общению, поисковой и творческой деятельности);
* адаптивно-ролевой (гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, гибкость в поведении и общении, конгруэнтность);
* культурно-эстетический (широта культурных контактов, наличие эстетического идеала, умение противостоять проявлениям антикультуры, разумная приверженность моде);
* ценностно-мотивационные (приоритет ценностей здоровья и саморазвития, наличие идеологического идеала);
* эмоционально-волевой (эмоционально-психологическая устойчивость, внутренний контроль, непосредственность, оптимизм);
* индивидуально-личностный (высокий уровень самоуважения и самоуважения, чувствительность к себе, умение сохранять свою уникальность и творчески ее реализовывать).

**Образ жизни студентов в реалиях образовательного процесса**

Здоровье - качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложной учебной и профессиональной деятельности. Годы учебы в университете совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие изменения в образе жизни, культуре и психологии, предопределяющие становление профессионального, творческий и социальный потенциал будущего специалиста.

Исследование ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни показывает существенное различие в структуре ценностей студенток и студенток по составу классифицируемых групп, уровням атрибутов для одних и тех же ценностей, их рейтинговым местам. В первую группу входят абсолютные общечеловеческие ценности, получившие высокие оценки студенток (от 69% до 93%). К ним относятся: успешная семейная жизнь, отвага и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и хладнокровие, умение общаться, обладание красотой и выразительность движений. Вторая группа - предпочтительные ценности (от 63% до 65%) - это хорошее телосложение и физическая подготовка, в том числе авторитет. Третья группа ценностей (от 35,5% до 58,5%) получила название противоречивые за то, что они одновременно представляют признаки большой и малой значимости: наличие материального благополучия, успехи в работе, удовлетворенность учебой, физическими упражнениями. и спорт, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа - личные ценности, так как студенты придают мало значения ее содержанию (от 17% до 28%) - знаниям о функционировании человеческого организма, физической подготовленности к выбранной профессии, социальной активности.

Представленные данные свидетельствуют о противоречии между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями сохранения здоровья, в том числе профессионального. Разрешение этого противоречия - одна из основных задач биосоциального развития студентов.

При рассмотрении соотношения общей и физической культуры студентов на вопрос, можно ли считать культурным человеком, не заботящимся о своем физическом состоянии, около 22% респондентов ответили, что считают это возможным, 51,0 % отрицали такую ​​связь, около 28% - затруднились определить свою позицию.

Оценка физического здоровья и развития другими людьми сильно беспокоит 32,5% респондентов, наплевать - 57,3% и совсем не беспокоит - 10,3%. На желание подчинить свои привычки интересам здоровья указали 24,3%, 18,5% желали жить в свое удовольствие, даже если это навредило бы их здоровью, 29,7% высказались за компромиссный вариант, 28,1% затруднились. от выбора решения отказались - 28,1%. На вопрос, ведете ли вы здоровый образ жизни, 38,7% ответили утвердительно, 22,9% - отрицательно, 38,4% затруднились с ответом.

Таким образом, менее половины студентов признают тесную взаимосвязь между общей и физической культурой в своем личностном развитии и строят свои поведенческие решения в соответствии с этим.

Для оценки влияния физической культуры на общекультурное развитие личности были выделены три группы компонентов культуры. Абсолют, на который сильное положительное влияние оказывают физические упражнения (от 55,6 до 91,5%): физические качества и двигательные способности, телосложение; волевые качества, всестороннее развитие. Классы влияют (от 20,5 до 36,5%) на такие важные составляющие, как успехи в работе, общительность, развитие эстетических способностей, уважение к другим, уровень общей культуры. Влияние (от 11,2 до 18%) определяется студентами во влиянии на моральный облик, социальную активность, подготовку к выбранной профессии, интеллектуальное развитие.

**Режим работы и отдыха**

Важность организованного режима труда и отдыха определяется законами биологических процессов в организме. Все явления во Вселенной происходят ритмично, влияя на жизнь животного и растительного мира. Известны суточные и сезонные колебания освещенности, температуры, влажности воздуха, атмосферного давления, с ними рождается и существует все живое. В процессе многовековой эволюции живые организмы выработали тончайшие механизмы эндогенных (внутренних) и экзогенных (внешних) ритмов, с помощью которых они адаптируют деятельность своих систем, органов, клеток и внутренних структур к изменяющимся внешним условиям. среда. Это, например, ритм бодрствования и сна, ритм дыхания и частота сердечных сокращений. Температура тела человека повышается вечером и понижается утром; сила мышц увеличивается в течение дня и уменьшается утром и вечером.

Ритмические процессы в организме можно разделить на три группы: высокочастотные ритмы с периодом до 0,5 часа (ритмы дыхания, сердцебиения, электрические явления в головном мозге, периодические колебания в системах биохимических реакций и др.); ритмы средней частоты с периодом колебаний от 0,5 часа до 6 суток (изменение сна и бодрствования, активности и отдыха, циркадные изменения обмена веществ, содержание биологически активных веществ в крови и моче и др.); низкочастотные ритмы с периодом от 6 дней до года (недельные, лунные и годовые ритмы, менструальные циклы, циклы выведения гормонов и др.).

В последнее время обращают на себя внимание многодневные биологические ритмы человека, такие как 23-дневный - физический, 28-дневный - эмоциональный и 33-дневный - интеллектуальный. Главная особенность ритмических процессов - их повторение. Они имеют волнообразный характер. Расстояние между одинаковыми положениями двух колебаний называется циклом. Каждый цикл состоит из двух фаз: в одной из них процессы достигают максимума, в другой - минимума. День, когда синусоида любого биоритма проходит через ноль, называется критическим днем.

Физический биоритм отражает состояние мышечной системы. По его словам, меняется способность выполнять физическую работу, выносливость, уверенность в себе и сопротивляемость тела. В течение первой половины цикла человек испытывает общий подъем, легко справляется с физическими нагрузками. Во второй половине цикла наблюдается быстрое утомление, меньшая выносливость. Критические дни приходятся на 1-й и 12-й день.

Эмоциональный биоритм отражает состояние нейрогуморальной системы. В первой половине цикла наблюдается бодрое настроение, повышенная чуткость, общительность. Во второй половине преобладает раздражительность, низкая скорость реакции на внешний раздражитель. Критические дни 1 и 14.

Интеллектуальный биоритм порождается деятельностью мозга. Первая половина биоритма характеризуется повышенной способностью к запоминанию, усвоению нового материала, активизации творческого и аналитического мышления. Во второй половине эти показатели снижаются. Критические дни 1 и 17.

Дни, когда две синусоиды проходят через ноль одновременно, называются двойными, а когда три - тройными критическими днями. Это дни наибольшей нестабильности тела.

В зависимости от характера, темперамента, возраста, пола рассматриваемые циклы протекают по-разному. Наиболее ярко выражен эмоциональный ритм у холериков; у меланхоликов перепады настроения в этом цикле очень выражены. Женщины особенно чувствительны к ритмам. Для физически недостаточно здоровых людей крайне важен физический ритм. Считается, что совместимость двух людей тем лучше, чем меньше различаются фазы их биоритмов, и, в частности, в критические дни. Установлено, что тренировки в положительных фазах ритма наиболее эффективны у спортсменов.

Итак, человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный образ жизни, способен в определенных пределах регулировать свой хронометр, лучше подстраивать под него ход важнейших физиологических процессов. Только когда резервы нашей адаптации исчерпаны, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, слабеть и даже болеть. Поэтому необходимо вести организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим учебной работы, отдыха, питания, ежедневно ложиться спать, вставать, есть, заниматься спортом в одни и те же часы. Когда обычный образ жизни повторяется изо дня в день, между этими процессами быстро устанавливается связь, фиксируемая цепочкой условных рефлексов. Благодаря этому предыдущее занятие служит своеобразным толчком для последующего, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, обеспечивая его лучшую работоспособность.

Распорядок дня как нормативная основа жизни является общим для всех учащихся. При этом он должен соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню успеваемости, личным интересам и склонностям студента, т.е. быть индивидуальным. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в течение суток, не допуская отклонений от установленной нормы. Режим будет реальным и осуществимым, если будет гибким, с учетом непредвиденных обстоятельств. Главное - научиться быстро и правильно восстанавливать, стараясь выполнить все самое важное, срочное, а второстепенное перенести на другой день, менее загруженный. В то же время не исключено, что от некоторых менее важных дел придется отказаться.

Режим учит нас жить и работать не по жесткому порядку извне, а по законам мудрой соразмерности, внутренней необходимости. Эта потребность обязывает ученика быть предельно собранным и точным в своих действиях и решениях.

Что необходимо для формирования научно обоснованного распорядка дня? Во-первых, привести затраты на учебное, внешкольное и свободное время в соответствие с гигиенически приемлемыми стандартами. Согласно этим нормам дневной бюджет студента состоит из двух половин: 12 часов аудиторных занятий (6 часов аудиторных и 4-6 часов самостоятельных) и 12 часов, затрачиваемых на восстановление (сон, отдых, уход за собой) и личные занятия. развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, повседневное и дружеское общение, физическая культура и спорт). Воскресенье содержит 12 свободных часов (вместо времени, затрачиваемого на учебные занятия в будние дни). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах одного дня, установить последовательность и правильное чередование работы и отдыха. **В результате составляется общий распорядок дня. Например:**

* 6.50-7.00 - подъем, проветривание помещения;
* 7.00-8.30 - утренняя зарядка, туалет, завтрак, дорога в университет;
* 8.30-13.45 - тренировки по расписанию;
* 13.45-16.00 - возвращение с занятий, обед, полдник;
* 16.00-22.00 - самостоятельная воспитательная работа, занятия по интересам и др., Обед;
* 22.00-22.30 - прогулка перед сном;
* 23.00-6.50 - сон.

После 6-часовых аудиторных занятий нельзя начинать самостоятельную учебную работу раньше, чем через 2-2,5 часа. В ходе воспитательной работы нецелесообразно делать частые и длительные перерывы для отдыха. В качестве схемы можно использовать следующий режим: 1 - работа 1,5 часа - перерыв на отдых 5-10 минут, работа 4-6 часов - 1 - отдых 1,5 часа.

**Заключение**

Здоровый образ жизни оказывает широкий положительный эффект на различные аспекты человеческого тела и личности. В поведении это проявляется в большей живучести, подтянутости, хладнокровии, хороших коммуникативных навыках; ощущение своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистический настрой, способность обеспечить полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизни. В психологическом аспекте достоинство здорового образа жизни проявляется в качестве психического здоровья, благополучия, нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психического стресса; в ярко выраженной волевой организации (самоконтроль, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, целеустремленность), уверенности в себе, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.

В функциональном проявлении можно отметить более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение болезненности и болезненных ощущений; более быстрое и полное восстановление после физических и умственных нагрузок; укрепление механизмов иммунной защиты организма; активность обменных процессов в организме; улучшение состояния сердечно-сосудистой системы в целом, в том числе увеличение ударного и минутного объема сердца; улучшение состояния дыхательной системы, включая максимальное потребление кислорода, повышение порога анаэробного метаболизма; улучшение работы пищеварительной системы; повышение устойчивости костной ткани; повышение половой потенции, успешное течение беременности и родов; нормализация отношения веса к росту; хорошая осанка и легкость походки.

**Список литературы**

1. Абулханова К.А. О предмете умственной деятельности. М., 1971.
2. Амосов Н. М. Размышления о здоровье. М., 1985.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов н / д, 2002.
4. Афанасьев В.А., Давиденко Д.Н., Петленко В.П., Хомутов Г.А. Общая валеология: конспект лекций / под ред. Петленко В.П. СПб., 2002.
5. Бальсевич, В.К. Онтокинезология человека. М., 2002.
6. Брушлинский, А.В. Проблемы субъекта в психологической науке // Психологический журнал. 1990.
7. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: стандарты, представления, установки. М., 2002.
8. Винер, Н. Кибернетика, или управление и коммуникация у животного и машины. М., 1957.
9. Жук, Э.Г. Научные основы систем оздоровления и управления. Смоленск, 1996.