Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации

 Фармацевтический колледж

Лабораторная диагностика

 отделение

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

тема

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

код и наименование специальности

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование профессионального модуля

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись, дата инициалы, фамилия

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись, дата инициалы, фамилия

Работа оценена: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (оценка, подпись преподавателя)

 Красноярск 2018г.

Оглавление

[[ВВЕДЕНИЕ. 4](#_Toc510974324)](#_Toc466970758)

[[ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ», ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ... 5](#_Toc510974324)](#_Toc466970759)

[[ГЛАВА 1.1. ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ. 7](#_Toc510974324)](#_Toc466970760)

[[ГЛАВА 1.2. ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ГЛАВНЫЕ ЗАКОНЫ 8](#_Toc510974324)](#_Toc466970761)

[[ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И НАСЛЕДСТВЕННОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА](#_Toc510974324)**[………………………………](#_Toc510974324)**[………………. 9](#_Toc510974324)](#_Toc466970763)

[[ГЛАВА 2.1. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 10](#_Toc510974324)](#_Toc466970764)

 [ГЛАВА 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГООБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА………...15](#_Toc510974324)

#  [ГЛАВА 3.1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА - ОСНОВА ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ……………………………………………………...16](#_Toc510974324)

#  [ГЛАВА 3.2. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА?.................17](#_Toc510974324)

#  [ГЛАВА 3.3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ........................18](#_Toc510974324)

[ГЛАВА 4. ИЗУЧЕНИЕ И АНАЛИЗ ОЦЕНКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ………………20](#_Toc510974324)

[[ВЫВОД…………………………………………………………………………...22](#_Toc510974324)](#_Toc466970766)

[[ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ……………………………………………………………………….23](#_Toc510974324)](#_Toc466970767)

**Актуальность**:

Цели у каждого человека в жизни свои, чтобы их успешно осуществлять - необходимо, конечно, хорошее здоровье. Оно, как правило, обеспечивает выносливость организма, адаптацию к меняющимся условиям внешней среды. Будь то увеличение нагрузки учебных заведениях, на предприятии и в быту. Поэтому, чтобы успешно справляться с ежедневными заданиями, которые ставит перед нами жизнь, мы должны заботиться о своем здоровье и укреплять свой организм.

**Цель:** провести оценку основ здорового образа жизни студента и физическую культуру в обеспечении здоровья.

**Задачи:**

1. Изучение и анализ оценки здорового образа жизни студента и физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Методы исследования здорового образа жизни студента и физической культуры в обеспечении здоровья
3. Постановка заключения.

# ВВЕДЕНИЕ.

# Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие “здоровье индивида”.

# В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

# Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья

**ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ», ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ**

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия — производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном — в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого нельзя выразить кратко и однозначно. В настоящее время существует десятки различных определений здоровья. Современное научное определение этого понятия должно основываться на факте, что состояние здоровья выступает как процесс, материальное явление в человеческом организме.

Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье как «состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствие 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.

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

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

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

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

Критерии здоровья ‒ это такие показатели, по которым можно его оценить. Здоровье можно характеризовать многими параметрами, к основным относят здоровье населения и индивидуальное здоровье.

Здоровье населения ‒ основной признак, важное свойство человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого члена общности и способность всей общности в конкретных условиях наиболее эффективно осуществлять свои социальные и биологические функции. Качество здоровья населения отражает степень вероятности для каждого человека достижения максимального уровня здоровья и творческой работоспособности, на протяжении максимально продленной индивидуальной жизни, а также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности непрерывного гармоничного роста и социально-экономического развития.

Здоровье индивида ‒ это здоровье отдельно взятого человека. Состояние здоровья индивида может быть установлено на основании субъективных ощущений конкретного человека в совокупности с данными клинического обследования с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий, в которых постоянно живет человек.

**ГЛАВА 1.1. ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ.**

 Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

Ø Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

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

Ø Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни чело­века, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

 Здоровый и духовно развитый человек счастлив ,он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

**ГЛАВА 1.2. ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ГЛАВНЫЕ ЗАКОНЫ.**

Главные законы здорового образа жизни весьма просты.

1. Постепенность. Это первый общий закон, относящийся к любым тренировкам организма: к развитию мускулатуры и выносливости, воспитанию прямой осанки и закаливанию, усвоению учебного материала и овладению ремеслом. Пренебрежение этим законом грозит срывами, стрессами и другими печальными последствиями.

2. Систематичность. В старину силачи тренировались своеобразным способом. Они начинали с того, что поднимали и несли новорожденного бычка. Бычок рос, вес его увеличивался; постепенно, день за днем, увеличивалась и нагрузка атлета.

 3. Ритмичность. Этот закон является важнейшей особенностью функционирования всех живых организмов. Ученые установили, что более сорока различных процессов в организме человека подчинено суточным ритмам. Общим правилом является работа в дневное время, а отдых — ночью. Любая работ» через определенные промежутки времени (45 минут) должна прерываться отдыхом (10–15 минут). Для переваривания пищи требуется примерно 3 часа. Поэтому рекомендуется есть через каждые 3–4 часа, лучше всего 4 раза в день.

4. Индивидуальность. Этот закон здоровья заключается в том, что, добиваясь поставленной цели, нужно одновременно соблюдать постепенность, систематичность и ритмичность, учитывая при этом свои индивидуальные особенности и общие биологические закономерности.

**ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И НАСЛЕДСТВЕННОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**

Немаловажное значение оказывает на здоровье состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особе.

**ГЛАВА 2.1. Факторы, влияющие на здоровье человека.**

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

наследственность - 20%;

окружающая среда - 20%;

уровень медицинской помощи - 10%;

образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);

социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

медицинский фактор - 10%.

**ГЛАВА 3. Основы здорового образа жизни студента.**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основ­ные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигатель­ный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

 1)Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Систему функциональных резервов организма можно раз­бить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).

2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).

3. Психические резервы.

2)Рациональный режим труда и отдыха - необходимый эле­мент здорового образа жизни. При правильном и строго соблю­даемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здо­ровья, улучшению работоспособности и повышению производи­тельности труда.

3)Следующим звеном здорового образа жизни является ис­коренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспо­собность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколе­ния и на здоровье будущих детей.

а) Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается  тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

б) Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс болезненного пристрастия к нему: - потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; - нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов. Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

 4) Следующей составляющей здорового образа жизни яв­ляется рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочув­ствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов. Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, посколь­ку не образуются в организме, а поступают только с пищей. От­сутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются мо­лочная продукция, рыбий жир, печень. Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребле­ния, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного про­дукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, заня­тий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для под­держания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового чело­века среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела. Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.  - Отказ от приема пищи при болях, умственном и физи­ческом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела. - Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умствен­ной. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минераль­ных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансиро­ванного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, вы­сокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету. Немаловажное значение оказывает на здоровье и состоя­ние окружающей среды. Вмешатель­ство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сло­жившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухо­лей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состоя­ние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих. Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фак­тор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинако­вые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей. Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер. В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму. 5) Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно ре­шающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 кало­рий. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств спо­собствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой ме­ре. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Нако­нец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастиче­ские и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму на­дежный щит против многих болезней.

6) Закаливание - мощное оздоровительное сред­ство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

7) Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за те­лом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

8) РЕЖИМ СНА -  Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон .Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал , что сон- это своего рода торможение , которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления . Сон должен быть достаточно длительным и глубоким . Если человек мало спит , то он встает утром раздраженным , разбитым , а иногда с головной болью. Чтобы создать условия для нормального , крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу . Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. До сна .Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении , неплохо приучить себя спать при открытой форточке , а в теплое время года с открытым окном . В помещении нужно выключить свет и установить тишину . Ночное белье должно быть свободным , не затрудняющим кровообращение . нельзя спать в верхней одежде . не рекомендуется закрываться одеялом с головой , спать вниз лицом : это препятствует нормальному дыханию . Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и неспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивиду­альные различия людей не позволяют рекомендовать один вари­ант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов дея­тельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режи­ма. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в раз­личное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспо­собность. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспита­тельное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие ка­чества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рацио­нально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать ре­жим, исходя из конкретных условий своей жизни. Важно соблюдать следующий распорядок дня: Вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

# ГЛАВА 3.1. Здоровый образ жизни студента - основа полноценной жизни.

Каждый человек стремится к полноценной и счастливой жизни. По-моему здоровый образ жизни - и есть основа для такой жизни.

Что включает в себя здоровый образ жизни:

а) здоровое, правильное питание;

б) режим дня (соблюдение режима труда и отдыха;

в) организация двигательной активности;

г) соблюдение гигиенических требований;

д) отказ от вредных привычек (естественно);

д) культура сексуального поведения.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

# ГЛАВА 3.2. Для чего нужна физическая культура?

Физическая культура позволяет добиться гармонии, как физической так и духовной. За счет ее мы можем усовершенствовать свое тело. Ведь регулярные физические упражнения дают - плоский живот, тонкую талию (женщинам), твердые бицепсы, развитие мускулатуры (мужчинам). Все это в конечном счете способствует привлекательности и повышении самооценки, а отсюда желанию добиться больших успехов в жизни. Иногда поставленные жизненные цели самим человеком заставляют его заниматься физической культурой, которая дает не только привлекательную внешность, но и укрепляет дух, веру в собственные силы.

Немаловажно, чтобы физические упражнения доставляли удовольствие. Всем известно, что физические упражнения способствуют также снятию эмоционального напряжения. Утомление быстрее проходит от физических упражнений, чем во время пассивного отдыха (классические опыты И.М. Сеченова).

"Думаю, что после всего сказанного излишне защищать необходимость физкультуры. Могу повторить лишь трафаретные обоснования: укрепляет мускулатуру. Сохраняет подвижность суставов и прочность связок. Улучшает фигуру. Повышает иммунный выброс крови. Стимулирует обмен веществ. Уменьшает вес. Благотворно действует на органы пищеварения. Успокаивает нервную систему. Повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям".

# ГЛАВА 3.3. Физическое воспитание студентов.

1.Оздоровительные задачи физического воспитания.

·  охрана и укрепление здоровья учащихся.

·   достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.

·   повышение умственной и физической работоспособности.

2.Образовательные задачи физического воспитания.

·   формирование двигательных умений и навыков.

·   развитие двигательных способностей.

3.Воспитательные задачи физического воспитания.

· формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

 · воспитание активности, самостоятельно и нравственно-волевых черт личности. Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения. Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени. Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах. Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т. д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие максимальные условия для занимающихся физической культурой и спортом. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач: · воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; · сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

· всесторонняя физическая подготовка студентов;

· профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; · приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; · совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов; · воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.
**Глава 4. Изучение и анализ оценки здорового образа жизни студента и физической культуры в обеспечении здоровья.**

В последние годы все большее внимание специалистов физической культуры, работающих в системе вуза, привлекают вопросы формирования готовности студентов с ослабленным здоровьем к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Двигательная активность студентов, рассматривается как один из показателей, который обеспечивает качество жизни подрастающего поколения за счет укрепления здоровья, при использовании педагогических и здоровьесберегающих технологий.

Статистика свидетельствует, что состояние здоровья студентов характеризуется увеличением соматических заболеваний, отклонениями психического здоровья, снижением показателей физического развития, что в последние годы стало предметом обсуждения не только специалистов и руководителей образовательных учреждений, но и правительства. В статье рассматриваются вопросы формирования готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальной медицинской группы.

Анализ заболеваемости среди студентов медико-фармацевтического колледжа города Красноярска показал, что в структуре заболеваемости ведущее место занимает хронический гастрит - 30,6%, причем выявлено частое употребление в пищу в данной группе студентов сублимированных продуктов - 39,6±0,06% и 72,3±0,03% студентов не придерживаются принципа трехразового питания. Проведенный сравнительный анализ самооценки собственного здоровья студентами с данными медицинского профилактического осмотра студентов показал согласованность данных: так, первое место в структуре заболеваемости занимают болезни желудочно-кишечного тракта - 27,3%. Хроническим бронхитом страдают - 12,6±0,01% студентов, причем в данной группе - 65,7±0,02% студентов курят, среди них больший удельный вес - 31,5±0,05% составляют лица, которые курят около 1 года. Болезни дыхательной системы занимают второе место - 18,8% в структуре заболеваемости по данным медицинских осмотров студентов. Хроническим тонзиллитом страдают - 12,3±0,01% студентов, хроническими гинекологическими заболеваниями - 8,6±0,01%. Важно отметить, что лишь - 20,0±0,23% студентов этих подгрупп получают лечение, что может свидетельствовать о низкой медицинской активности среди студентов медицинского колледжа. Острыми респираторными заболеваниями ежегодно болеют - 67,6±0,02% студентов, лишь - 16±0,02% принимают препараты для повышения иммунитета, при этом значительный удельный вес - 40,0±0,15% в группе часто болеющих составляют студенты, самостоятельно, без назначения врача, принимающие антибактериальные препараты.

Таким образом, в ходе проведенного исследования получены данные о состоянии здоровья (заболеваемости) студентов по данным медицинских осмотров, обращаемости за медицинской помощью и результатов специальных выборочных исследований.

**ВЫВОД.**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение , другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения , склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ.**

1. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002. - 448 с.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007.

3. Искусство быть здоровым - Часть 3. /Авт. сост. Шенкман С.Б. - М.: ФиС, 2001 - 80 с., ил.

4. 1 Н.М. Амосов "Раздумья о здоровье" гл. V стр.34.

5. 2 Н.М. Амосов Раздумья о здоровье - 3. е изд. Доп. М: Физкультура и спорт, 1987 г. - с.24

6. Н.М. Амосов Раздумья о здоровье - 3. е изд. Доп. М: Физкультура и спорт, 1987 г. - с.34

7. Артюхов И. П., Яковлева Т.В. КрасГМУ - ВУЗ здорового образа жизни, научный проект. - Красноярск, 2011. - 156 с.