

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

Кафедра физической подготовки и спорта

Основы здорового образа жизни

Научная работа

Автор: Пустовой Денис Валерьевич,
курсант 201 группы 2 курса факультета подготовки следователей

Научный руководитель: Баркалов Сергей Николаевич,
начальник кафедры физической подготовки и спорта, к.п.н., доцент

Орел - 2015

План

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни
2. Составляющие здорового образа жизни
3. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью

Литература

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.
 2. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. – М.: RITORIKA – А.: Флинта, 1999. – 560 с.: ил.
 3. Калашников А.Ф. Физическая культура: социологические аспекты. – Орёл: Издательство ОРАГС, 2002. – С.19-37.
 4. Макеева В.С. Физическая культура и жизнедеятельность. – Орёл: Орловский юридический институт МВД России, 2006. – С. 33-51.
 5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – С. 436-471.
-

Здоровье – это

отсутствие болезней в сочетании с физическим, психическим и социальным благополучием.

Здоровый человек имеет:

- комфортное состояние органов и систем организма и их достаточную работоспособность;
 - высокую социальную и биологическую активность;
 - способность выдерживать определенную физическую нагрузку.
-

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это

способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья.

Что предусматривает реализацию комплекса
(медико-биологических, социально-психологических, физкультурных)
мероприятий, обеспечивающих:

- гармоничное развитие;
 - высокую работоспособность;
 - творческое долголетие;
 - раскрытие наиболее ценных свойств личности.
-

Составляющие ЗОЖ:

- плодотворный труд;
 - рациональное питание;
 - рациональный распорядок дня;
 - личная гигиена;
 - закаливание;
 - оптимальный двигательный режим.
-

Рациональное питание

требования:

- пища должна хорошо усваиваться, вызывать аппетит, обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом;
- быть оптимальной по количеству и калорийности, т.е. соответствовать энергетическим затратам;
- быть полноценной и разнообразной, содержать необходимое количество витаминов, солей, микроэлементов, воды, белков, жиров и углеводов;

Рациональное питание

требования:

- прием пищи должен быть регулярным, дробным и при этом



Фрукты и овощи должны составлять 10-15 % суточного рациона

Рациональное питание

рекомендации:

- не следует резко менять привычный состав пищи и режим питания;
- осторожно подходить к новым, «экзотическим» продуктам и блюдам;
- ограничивать количество жирных продуктов, холодных блюд, тонизирующих напитков;

Рациональное питание

рекомендации:

Рацион питания (по выбору)

Завтрак:

овсяная каша,
сливочное масло,
яйца, сыр,
тушеное мясо,
овощные салаты,
овощи, фрукты,
соки, чай, кофе

Обед:

крепкие бульоны,
мясные, куриные блюда
с овощными гарнирами,
соки

Ужин:

творог, каши,
рыбные блюда,
молочные продукты,
овощи, фрукты,
соки, чай

Примерный объем пищи на 70 кг массы тела равен 3-3,5 кг в сутки

Рациональный распорядок дня

основные принципы:

- оптимальное чередование труда (учебы) и отдыха;
- выбор оптимального времени для занятий физическими упражнениями;
- регулярное питание в одни и те же часы;
- полноценный сон.

Рациональный распорядок дня

Оптимальный режим труда и отдыха предполагает:

поддержание работоспособности во время учебы за счет использования в период «отдыха» (на переменах)

Производственная гимнастика

Вводная гимнастика (5-8 мин)

Перед началом учебы

Физкультурная пауза (8-10 мин)

Через 2,5-3 ч. после начала учебы и за 2-1,5 ч. до её окончания

Физкультминута (2-3 мин)

Через каждые 1-1,5 ч.

Динамические общеразвивающие упражнения, упражнения для снятия утомления зрительного анализатора, самомассаж, аутотренинг, прогулка на открытом воздухе

Рациональный распорядок дня

Оптимальное время для занятий физическими упражнениями

6.30 – 7.30

**Гигиеническая гимнастика
(20-30 мин):**

- упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием;
- ходьба и медленный бег;
- упражнения на подвижность в суставах и позвоночнике;
- закаливающие процедуры.

11.00–13.00; 16.00–19.00

**Тренировочные занятия
(1-2 часа):**

- в спортивных секциях;
- в физкультурных и оздоровительных центрах;
- спортивные и подвижные игры, турпоходы, лыжные и велосипедные прогулки и т.д.

**Не ранее, чем через 1-1,5 часа после приема пищи
и не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна**

Рациональный распорядок дня

Полноценный сон - это

основной и ничем не заменимый **вид отдыха**, важная **специально организованная деятельность** организма.

- Оптимальная **продолжительность сна** для взрослых людей составляет **8-9 часов**.
- Систематическое недосыпание вызывает истощение нервной системы, снижение работоспособности и увеличивает риск возникновения различных заболеваний.
- Излишний сон также нежелателен.

Личная гигиена

включает в себя:

- уход за телом и полостью рта;
- соблюдение гигиенических требований к одежде и обуви;
- гигиену общения (соблюдение правил хорошего тона, уважительного отношения к мнению других, сдержанность в проявлениях эмоций);
- гигиену учебной деятельности (организация рабочего места, оптимальная рабочая поза);
- гигиену половой жизни;
- категорический отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков).

Закаливание - это

система гигиенических процедур и мероприятий - **тренировка**, направленная на повышение **устойчивости организма** к воздействию **неблагоприятных** метеорологических **факторов** (холод, тепло, солнечная радиация, пониженное атмосферное давление и др.)

Закаливающие процедуры при правильной организации:

- улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной, нервной систем и обменных процессов организма;
- увеличивают функциональные возможности человека;
- снижают риск возникновения простудных и инфекционных заболеваний;
- снижают отрицательное влияние нервных перегрузок и монотонности.

Закаливание

основные принципы:

- систематичность;
- последовательность и постепенность;
- учет индивидуальных особенностей;
- разнообразие форм и средств;
- сочетание общих и местных процедур;
- самоконтроль.

Закаливание

основные средства:

- проветривание помещения;
- постепенное увеличение времени пребывания на открытом воздухе при постепенном снижении его температуры;
- умывание, полоскание горла, обмывание стоп, обтирание, обливание, купание в воде с постепенным снижением её температуры;
- выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- занятия плаванием и зимними видами спорта.

Оптимальный двигательный режим предполагает:

- занятия физическими упражнениями в недельном цикле для студенческой молодежи **в объеме 6-8 часов.**
- для обеспечения нормального функционирования организма молодым людям необходимо потратить в сутки **2400-3000 ккал.**

В процессе учебной, служебной и бытовой деятельности курсант затрачивает в день **2000-2500 ккал**, возникающий **дефицит энергозатрат** необходимо **компенсировать физической активностью** в виде регулярных занятий физическими упражнениями.

Контроль за состоянием здоровья

Врачебный контроль:

- медицинский осмотр для выявления противопоказаний к физическим тренировкам;
- определение физиологической реакции на физическую нагрузку и назначение адекватной тренировочной программы;
- медицинский контроль за состоянием организма в процессе занятий не менее 2-х раз в год.

Самоконтроль:

- самооценка по субъективным показателям (самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения и др.);
 - самооценка по объективным показателям (функциональные пробы, индексы, тесты, контрольные упражнения).
-

Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью

Объективные показатели самоконтроля:

Расчет «нормальной» массы тела

- индекс Кетле (ИК): $ИК = p / L$; где p – масса (г), L – рост (см)
норма для **мужчин** 350-400 г/см, **женщин** – 325-375 г/см

Частота сердечных сокращений (ЧСС, пульс) в уд/мин

- в покое сидя: < 50 – отл., < 65 – хор., < 75 – удовл., > 75 – плохо
 - после подъема на 4-й этаж нормальным темпом (80 шагов/мин):
< 100 – отл., < 120 – хор., < 140 – удовл., > 140 - плохо
-

Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью

Объективные показатели самоконтроля:

Расчет «нормального» артериального давления (АД)

АД (сист.) = $102 + (0,6 \times \text{кол-во лет})$

АД (диаст.) = $63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$

ВОЗ считает нормальными цифрами артериального давления систолического – **100-140 мм рт.ст.**, диастолического – **70-90 мм рт.ст.**

Определение величины нагрузки по показателям ЧСС

- 60-70 % от maxЧСС ($\approx 120-130$ уд/мин) – низкая нагрузка
- 70-80 % от maxЧСС ($\approx 130-160$ уд/мин) – умеренная нагрузка
- 80-90 % от maxЧСС ($\approx 160-190$ уд/мин) – интенсивная нагрузка

$\text{maxЧСС} = 220 - \text{кол-во лет}$