



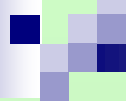
Слайды к теме 3

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

РОЛЬ ФК В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

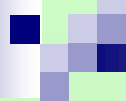
- 
- **Здоровье** - это самостоятельное явление, определяющее состояние физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.
 - Под **физическим здоровьем** (соматическим, телесным) понимается способность человека использовать свое физическое тело, его органы и системы для самосохранения и развития. Оно измеряется степенью физической подготовленности и активности, физической формой и тренированностью. Важными компонентами физического здоровья являются вегетативный и иммунный статусы организма, сенсорное здоровье.

- 
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы человека, определяющее его способность контролировать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами. Отражением психического здоровья является психологическое благополучие человека.
 - **Социальное здоровье** заключается в способности адаптироваться к социальной среде, полноценному выполнению социальных функций. Оно отражает социальные связи, способность к общению. Практической, количественной оценкой его может быть и общее благосостояние, то есть потребление личностью материальных и духовных благ, а также полномочий и других проявлений признательности со стороны государства и сограждан, что является достаточно хорошей оценкой социальной адекватности.



Под **здоровым образом жизни (ЗОЖ)** следует понимать разумное, в соответствии с требованиями физиологии и гигиены, поведение человека и способы повседневной жизне-деятельности, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности его организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

ЗОЖ характеризуется душевным комфортом во взаимоотношениях в семье и на производстве, правильным режимом труда, отдыха, сна, отказом от вредных привычек, достаточным уровнем двигательной активности, рациональным питанием, применением закаливающих процедур, контролем за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены и мн. др., что определяет хорошее самочувствие человека.



Под рациональным питанием понимается физиологически полноценное (разнообразное, своевременное, безопасное, полноценное) питание людей с учетом их пола, возраста, характера трудовой деятельности, особенностей климатических условий проживания.

Общие требования к рациональному питанию следующие:

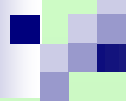
- суточный рацион питания должен соответствовать энергозатратам организма;
- физиологические потребности организма должны обеспечиваться необходимыми пищевыми веществами (сбалансированность по белкам (20%), жирам (10%), углеводам (70%)) в пропорциях, оказывающих максимум полезного действия на организм;
- химическая структура пищи должна максимально соответствовать ферментным пищеварительным системам;
- пищевой рацион должен быть правильно распределен в течение дня (физиологически обоснованным является для взрослого человека 3-4-разовое питание с интервалами между приемами пищи от 4 до 5 часов; в том числе с распределением калорийности (25% - первый завтрак; 15% - второй завтрак; 35% - обед; 25% - ужин);
- безопасность питания в санитарно-эпидемиологическом отношении;
- обеспечение организма необходимыми микроэлементами и витаминами.

При избытке или недостатке в пищевом рационе микроэлементов у человека развиваются различные заболевания - микроэлементозы.



Физиологические резервы - выработанная в процессе эволюции способность органа, системы или организма в целом во много раз усиливать интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительного покоя, что позволяет человеку обладать неограниченными возможностями приспособления к необычным условиям существования и воздействию неблагоприятных факторов.

А также это способность экономизировать функции организма (ЧСС в состоянии покоя у тренированных людей составляет 50-60 в 1 мин., тогда как у нетренированных – более 70).



Физическая тренировка представляет собой процесс, организованный так, чтобы вызвать утомление с целью стимуляции восстановления – важнейшего в оздоровительном отношении процесса.

Оздоровительная тренировка (за рубежом – кондиционная тренировка) – это система физических упражнений, направленная на улучшение физического состояния человека до уровня, который бы гарантировал здоровье.

Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке осуществляется по:

- мощности (интенсивности нагрузки). Она регулируется скоростью и темпом упражнений, а определяется по ЧСС (уд./мин.);
- объему (продолжительности упражнения, количеству повторений);
- кратности (продолжительности интервалов отдыха);
- характеру отдыха (активный, пассивный);
- координационной сложности упражнений.

Физиологическая реакция на нагрузку характеризуется следующим:

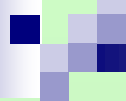
- во время тренировки – сохраняется ощущение возможности усиления интенсивности нагрузки; ЧСС находится в пределах, установленных для данного индивида; сохраняется свободное ритмичное дыхание (например, во время бега на 3 шага вдох, на 3 – выдох); отмечается желание продолжать занятие;
- сразу после тренировки – хорошее самочувствие, сопровождаемое ощущением «мышечной радости», ЧСС в течение 3 мин. ниже 100 уд./мин.;
- между тренировочными занятиями – ощущение общей усталости сохраняется не более 2 часов после тренировки; желание тренироваться; через 2 часа после тренировки и водных процедур ЧСС ниже 80 уд./мин.; локальное утомление (чувство усталости) сохраняется не более 12 часов.

Пограничная реакция на нагрузку характеризуется следующим:

- во время тренировки – ощущение предельной нагрузки, учащение обычного темпа дыхания с ускорением его фаз (например, при беге – 2 шага на вдох, 2 – на выдох); появление различных неприятных ощущений или боли за грудиной, исчезающих при снижении интенсивности нагрузки (темпа бега);
- сразу после тренировки – ощущение подавленности, по прошествии 3 мин. ЧСС более 100 уд./мин., появление различного рода болей и неприятных ощущений, возникающих даже при нагрузках малой интенсивности;
- между тренировочными занятиями – чувство усталости сохраняется более 2 часов после занятия, снижается интерес к занятиям, нарушается сон (трудности в засыпании, пробуждения ночью), снижается аппетит. ЧСС более 80 уд./мин. сохраняется до 12 часов после тренировочного занятия, локальное утомление сохраняется до 24 часов после тренировки.

Патологическая реакция на нагрузку характеризуется следующим:

- во время тренировки – нарушение координации, бледность, боль в области грудной клетки, нарушение ритма сердца;
- сразу после тренировки – ЧСС в течение 3 мин. после окончания занятия превышает 120 уд./мин., удерживается боль за грудиной, ощущение сильной усталости, недомогание, головокружение и т.п.;
- между тренировочными занятиями – отвращение к тренировке, недомогание, нарушение аппетита, сна; ощущение общей усталости более 12 часов после занятия, при этом ЧСС превышает 80 уд./мин.; снижение устойчивости к привычной физической нагрузке (например, подъем по лестнице).



Гомеостаз – динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (теплового равновесия – 36,6°C, кровообращения – ЧСС, артериального давления 120/80 или 110/70, параметров газообмена, кислотноосновного равновесия $pH=7,36-7,43$, обмена веществ и др.), поддерживаемое механизмами саморегуляции в ответ на внутренние и внешние изменения.

Адаптация – способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды, выработанная в процессе эволюционного развития. Это совокупность реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение гомеостаза. Адаптация имеет большое значение для организма человека, так как позволяет ему не только приспосабливаться к значительным изменениям в окружающей среде, но и активно перестраивать свои физиологические функции, иногда опережая эти изменения.



Нагрузка в ФВ – это количественная мера воздействия ФУ на организм занимающихся.

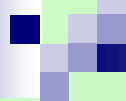
Понятие **объема нагрузки** относится к длительности и суммарному количеству выполненной физической работы (время упражнения, количество повторений, дистанция).

Интенсивность характеризуется силой воздействия нагрузки в каждый момент, степенью напряжённости функций (интенсивность, скорость, темп упражнений).



Утомление - это физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряжённой или длительной работы, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности организма.

Биологическая роль утомления состоит в своевременной защите организма от истощения при длительной или напряжённой работе. Появление теории утомления связано с именем И.М. Сеченова. По его мнению утомление в целостном организме наступает прежде всего не в самих работающих органах, а в определённых отделах ЦНС, в которых развивается процесс торможения. Развитие процесса торможения в таких случаях представляет собой универсальный механизм, предохраняющий саму нервную систему, а через неё и все участвующие в работе органы и ткани от истощения.



Основными требованиями, соблюдение которых необходимо **для предупреждения перетренировки** являются:

- правильная методически грамотная организация тренировочного процесса на основе знаний о влиянии физических упражнений на организм;
- знание особенностей и возможностей собственного организма, индивидуальных особенностей его адаптации к физическим нагрузкам;
- строгое следование правилам и принципам физической тренировки.

Для нормализации функций организма и восстановления работоспособности **на ранней стадии перетренировки** необходимо:

- организовать активный отдых в течение 1-2 недель, резко снизив объем тренировочной нагрузки в этот период;
- увеличить интервалы отдыха между выполнением интенсивных физических нагрузок;
- исключить соревновательные нагрузки.

При поздних стадиях развития перетренировки необходимо:

- полный отдых в течение 2-3 недель;
- последующий активный отдых продолжительностью 3-4 недели;
- использование всевозможных восстановительных средств – специальных медикаментозных препаратов, биологически активных веществ, физиотерапевтических процедур и т.п.