**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

**Методическая разработка**

**«Основы здорового образа жизни»**

**Материал подготовила:**

**Фоминичева О.С., методист**

**Ростовская область**

**г. Константиновск**

**2024 г.**

**Содержание**

1. Понятия здоровье и здоровый образ жизни

2. Основы здорового образа жизни

3. Враги здоровья

3.1. Неоправданный риск и опасные зависимости

3.1.1. Курение

3.1.2. Алкоголизм

3.1.3. Наркомания

4. Самооценка собственного здоровья

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Актуальность. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

**Цель**: теоретическое изучение понятия «здоровый образ жизни».

**Задачи:**

- изучить и проанализировать литературу по данной теме;

- понять смысл определения таких понятий, как здоровье, здоровый образ жизни.

Согласно заключениям экспертов ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), состояние здоровья населения лишь на 10% определяется развитием медицины как науки и состоянием медицинской помощи, на 20% – наследственными факторами, на 20% – состоянием окружающей среды и на 50% – образом жизни. Удельный вес факторов образа жизни превышает  50% всех обусловливающих воздействий. Здоровье – самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить ни за какие деньги. Каждый человек, чтобы сохранить своё здоровье, должен научиться ценить его и беречь. Для этого необходимо постоян­но следовать правилам здорового образа жизни, приобретать и расширять свои индивидуальные возможности в сохранении и укреплении здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры личности, которая отражает меру отноше­ния человека к себе. Культура подразумевает не только наличие определённой системы знаний о здоровье, но и соответствую­щее поведение по его сохранению, укреплению. Здоровье не перестаёт быть ценностью, даже если она не осознаётся человеком (что свойственно ребятам моего возраста). Большинство людей начинают осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьёзной угрозой или почти утрачено. Здоровый образ жизни обеспечивает каждому че­ловеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую умственную и физическую работоспособность. У человека, ведущего здоровый образ жизни, всегда хо­роший аппетит и крепкий освежающий сон. Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качества личности. В поведении проявляется собранность, ощущение своей физической привлекательности, оптимистич­ный настрой, умелое общение, высокая жизненная энергия, умение организовать свой досуг и т. п. В психологическом от­ношении отмечается хорошее самочувствие, сильная воля (це­леустремлённость, настойчивость в достижении поставленной цели, решительность), устойчивость к неприятным жизненным ситуациям. В функциональном отношении - более высокое ка­чество здоровья, хорошая работоспособность, снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое вос­становление после умственной или физической деятельности, улучшение деятельности основных систем организма, норма­лизация весо-ростового показателя, хорошая осанка, походка и т.д.

**Здоровый** **образ** **жизни** **-** это индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовывать свои возможности для сохранения здоровья и обеспечения благополучия. Почему принято считать здоровый образ жизни ин­дивидуальной системой? Потому, что каждый человек индивидуален и неповторим. Таким его создала природа. Для сохра­нения и укрепления своего здоровья каждый человек должен стремиться создать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечила бы ему достижение физического и духовного совершенства и благополучия. Слагаемые здорового образа жизни - режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигатель­ной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

**1. Понятия здоровье и здоровый образ жизни** Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. У физически тренированных людей компенсаторные (защитно-приспособительные) реакции развиты особенно хорошо. Однако компенсаторные возможности организма не беспредельны, рано или поздно они могут истощиться, и тогда возникает болезнь.

**Здоровье физическое**

Физическое здоровье оценивается физическим развитием человека. Эта оценка производится на основании наружного осмотра, показателей антропометрии и функциональных проб. Антропометрические показатели сравниваются с имеющимися для лиц данного пола, возраста, характера двигательной деятельности стандартами и оцениваются соответственно как "среднее", "ниже" или "выше среднего". При динамических обследованиях важную роль играют функциональные показатели физического развития. Эта оценка производится на основании анализа и сопоставления всех проведенных исследований в состоянии мышечного покоя и при функциональных пробах и тестах.

**Здоровье психическое**

Здоровье психическое обуславливает нормально протекающие процессы высшей нервной деятельности. Огромное влияние нервной системы на возникновение патологических процессов подтверждается убедительными экспериментами. Например, если человеку в состоянии гипноза внушить, что ему прижигают кожу раскаленным железом, у него может возникнуть поражение типа ожога от прикосновения карандаша. Перенапряжение высшей нервной деятельности, вызванное психическими травмами (горе, страх и др.), тяжелыми жизненными ситуациями, может привести к изменению функциональных взаимоотношений коры головного мозга и подкорковой области. В результате этого появляются расстройства функций различных органов.

**2. Основы здорового образа жизни** Основными факторами, влияющими на здоровье, которые зависят в то или иной степени от поведения человека, являются:

1. Достаточная двигательная активность.

2. Рациональное питание.

3. Ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.

4. Умение противостоять и бороться с негативным влиянием стресса.

5. Личная гигиена и закаленность организма.

6. Профилактика самоотравления.

Все эти факторы и определяют здоровый образ жизни человека.

Человек - существо биологическое и социальное одновременно. И если его биологическая природа, формируемая миллионами лет, подчиненная наиболее экономичной, ритмической деятельности, входит в гармоническое соединение с его социальной активностью, то это благотворно влияет на здоровье и наоборот. Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно еще уметь сохранить. А уж если есть какие-то отклонения в здоровье, то их нужно постараться ликвидировать. А достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни. Существует немало примеров, когда люди с отклонениями в здоровье по предписанию врачей начинали заниматься физической культурой и спортом, не только поправляли здоровье, но и добивались высоких спортивных результатов. Но в жизни наблюдается другая картина, когда люди (а их немало), имеющие отличное здоровье, день ото дня губят его, не задумываясь о последствиях. На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества возрастают требования к физической подготовленности молодых специалистов, необходимой для успешной трудовой деятельности. Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста. Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально профессиональных функций. Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия. Он содержит в себе следующие основные элементы: личную гигиену, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим. Оптимальный двигательный режим является основным элементом здорового образа жизни студента и включает в себя занятия физической культурой и спортом и активный отдых. Занятия физической культурой и спортом в различных формах еще недостаточно внедряются в повседневный быт студентов. Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в высшей школе.

Критерием физкультурно-спортивной деятельности является физкультурно-спортивная активность. Ее можно рассматривать как меру и характер участия непосредственно в занятиях физическими упражнениями и как активность в организаторской, пропагандистской, инструкторско-педагогической, судейской и других видах деятельности.

Самоконтроль (саморегуляция и самооценка) обучающегося имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня, режима учебы, труда, быта и отдыха. На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку, дозировать ее. Исследования и практический опыт показали, что роль активного отдыха существенно повышается.

Активный отдых способствует восстановлению двигательной функции, сердечно-сосудистой и других систем. Также благодаря активному отдыху возрастают творческая активность и трудовое долголетие. 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.

**Плодотворный труд**- важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

**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.

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.

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.

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.

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.

**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.

**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.

**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. 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.

Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. 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.

Также не менее важные составляющие здорового образа жизни:

- умеренное и сбалансированное питание

- достаточная двигательная активность

-закаливание организма

- отказ от вредных привычек

- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов

- личная гигиена

- умение управлять своими эмоциями

- безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

**Умеренное и сбалансированное питание**

Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения.

Не следует употреблять много жаренной и пассерованной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты. Пить много жидкости. Выпивать в день требуется не менее 1,5-2 литра воды. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие. Калорийность рациона не должна превышать положенной планки.

Для расчета калорий берется во внимание наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней. Дробное питание. Не менее 5 раз в день, три основных приема и два перекуса. Необходимо питаться в одно и то же время. Голодать запрещается. Во время еды медленно пережевывать пищу. Никогда не переедите, вовремя примете сигнал о насыщении и насладитесь вкусом блюда. Тщательно пережеванная пища доставит радость желудку. Ежедневно нужно есть первое. Супы способствуют выделению желудочного сока, тогда остальная пища будет лучше перевариваться. Питаться только свежей пищей. Не стоит лениться и надо готовить каждый раз все свежее, постоявшие блюда теряют свою пользу.

**Достаточная двигательная активность и закаливание организма**

Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный способ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

**Отказ от вредных привычек:** курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место, то нужно от них как можно быстрее избавиться.

**Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов.**

Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

**Личная гигиена**

Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, — развития заболеваний. Поэтому Вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.

**К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:**

- психическую и эмоциональную устойчивость;

- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

**3. Враги здоровья**

3.1. Неоправданный риск и опасные зависимостиСуществует тип людей, которые, рискуя собственной жизнью, получают удовлетворение от выбранной ими формы поведения. Такое поведение называется экстремальным. У «экстремалов» во время совершаемых ими действий в большом количестве выделяется гормон адреналин, усиливающий остроту ощущений. При полном осознании опасности они совершают поступки, на которые не способны другие люди, например, прыгают с обрыва в незнакомый водоем, взбираются на неприступные скалы.

Нередко, переоценив свои силы и не имея возможности воспользоваться надежной страховкой, они идут на неоправданный риск и погибают на глазах у своих товарищей. Люди такого склада выбирают профессии, связанные с риском (в данном случае оправданным). Они становятся каскадерами, автогонщиками, моряками, летчиками. Некоторые люди рискуют здоровьем и жизнью из-за своей неосторожности.

Большой опасности подвергают себя те, кто нарушает правила дорожного движения, правила поведения на воде, правила пожарной безопасности и др. В ряде случаев они подвергают опасности не только себя, но и окружающих. Неосторожный пешеход ставит под угрозу жизнь водителя или других пешеходов.

**Угрозу для здоровья и жизни представляют многие пагубные привычки**, переходящие в сильнейшие зависимости.

К ним относятся **курение, алкоголизм, наркомания и другие «мании».**Зависимость бывает настолько сильной, что человек полностью утрачивает контроль над собой. Он не способен больше учиться или работать, не считается с интересами окружающих, не признает никаких правил и законов, становится способным на неблаговидные поступки. Попав в опасную зависимость, человек разрушает не только собственное физическое и психическое здоровье, но и наносит огромный вред здоровью своих близких. Часто жертвами всевозможных зависимостей становятся дети и подростки. Они не способны полностью осознать опасность происходящего и не могут без помощи врачей и родителей вырваться из опутавших их сетей. Причиной возникновения и формирования пагубных привычек становится простое любопытство, желание быть такими, как все, подражать взрослым, своим кумирам, следовать моде. Избавиться от опасной зависимости гораздо труднее, чем попасть в нее.

3.1.1**. Курение**

Курение (вдыхание табачного дыма) - одна из самых распространенных вредных привычек. Чаще всего ее приобретают в юношеском возрасте, но иногда, желая казаться взрослыми, к курению приобщаются подростки. Первая выкуренная сигарета вызывает слабость, головокружение, учащение пульса, шум в ушах, тошноту. Ведь листья табака содержат ядовитые вещества- алкалоиды, к которым относится и самый вредный его компонент - никотин, а также другие вредные вещества (угарный газ, синильная кислота, смолы). В больших дозах никотин суживает кровеносные сосуды и повышает артериальное давление, что приводит к развитию гипертонической болезни и к инфаркту миокарда. У курильщиков нередко нарушается кровоснабжение конечностей, особенно ног. Это может привести к их ампутации из-за развившейся гангрены. Табачный дым, содержащий вредные вещества, раздражает слизистую оболочку полости рта, глотки, верхних дыхательных путей. При частом курении это приводит к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Бронхит курильщика сопровождается кашлем, вызывает воспаление легких. Самым опасным, смертельным последствием курения является рак легких, который у курильщиков наблюдается в 7-8 раз чаще, чем у остальных. Не щадит никотин и нервную систему. Он усиливает выделение слюны и желудочного сока, резко повышает его кислотность, что приводит к язве желудка. Особенно вредно курение натощак и сразу после еды. Курение наиболее опасно для женского организма. Помимо других плачевных последствий женщина может лишиться возможности стать матерью. Злостных курильщиков можно узнать по внешнему виду. У них болезненный цвет лица, желтые зубы, тусклые волосы, хриплый голос.

Желание закурить новую сигарету зависит от степени сформированной зависимости. Одни курильщики выкуривают за день несколько сигарет, другие - по 1,5-2 пачки. Даже по ночам они просыпаются от потребности закурить. Состояние курильщика со стажем, оказавшегося без сигарет, весьма неприятно. У него появляются ощущения почти такие же, как при курении первой сигареты, но, как только удастся вновь закурить, они проходят. Это явление называется вынужденным воздержанием, или абстиненцией. Дело в том, что никотин уже включился в обмен веществ курильщика, и организм настойчиво требует немедленного его поступления для восстановления нарушенного равновесия. Вот почему бросить курить не так-то просто.

3.1.2. **Алкоголизм**

Число людей, употребляющих спиртные напитки (водку, вино и др.), велико. Во многих случаях причинами распространения пьянства являются неправильные представления об этом явлении. Например, бытует ложное представление о полезности алкоголя, о том, что его употребление - показатель зрелости, самостоятельности, мужества. В эту ловушку особенно легко попадают молодые люди и подростки. Нередко их приобщению к алкоголю способствует и ближайшее окружение. Алкоголь коварен. Если от первой сигареты человек испытывает неприятные ощущения и может не захотеть их повторения, то есть не станет в дальнейшем курить, то после первой рюмки он впадает в приятное легкое опьянение, становится веселым и общительным. Человеку хочется повторить это состояние снова и снова, и незаметно для самого себя он начинает злоупотреблять алкоголем, то есть пить часто и помногу. Такое происходит не со всеми. У большинства людей в организме присутствует фермент, расщепляющий спирт до углекислого газа и воды, но у некоторых людей такой фермент отсутствует. Алкоголь включается в их обмен веществ, и его поступление в организм становится необходимым. Так развивается алкогольная зависимость, или алкоголизм.

По своей природе алкоголь - яд. Известно много случаев, когда после одноразового употребления слишком большого количества спиртного люди не только получали тяжелейшее отравление, но и умирали. Изучая организм алкоголиков, врачи установили его пагубное действие практически на все органы и системы. Прежде всего, у алкоголиков страдают мозг и печень. Изменения в психической сфере характеризуются повышенной утомляемостью, раздражительностью, агрессивностью, колебаниями настроения, расстройством сна. Алкоголик деградирует как личность. Его мышление становится примитивным, в памяти наблюдаются провалы, у него нет нравственных устоев, он попадает в сомнительные компании, нередко связанные с преступностью. Тяжелейший удар испытывает печень алкоголика, постоянно обезвреживающая яд. Часть печеночных клеток при этом погибает, в результате функции печени снижаются настолько, что она не может справиться даже с обычной пищей. Органы пищеварения перестают усваивать питательные вещества, человек худеет, превращаясь в скелет, обтянутый кожей. Под действием алкоголя разрушается сердечно-сосудистая система, нарушаются половые функции, у алкоголиков часто рождаются умственно отсталые дети. У лиц, злоупотребляющих спиртным, снижается иммунитет, значительно тяжелее протекают хронические болезни. Вынужденное воздержание от пьянства протекает гораздо тяжелее, чем от курения. Чтобы улучшить самочувствие (снять состояние похмелья), алкоголик снова принимает спиртное, затем снова «болеет» и вновь «лечится», и этот порочный круг очень трудно разорвать. Борьба с пьянством и лечение алкоголизма, как правило, не дают желаемого результата. Только в редких случаях алкоголик может преодолеть свою зависимость и начать вести трезвую жизнь.

3.1.3. **Наркомания**

Головной мозг человека выделяет особые вещества (эндорфины), которые называют «гормонами счастья». Уравновешенные, веселые, волевые, психически здоровые люди никогда не попадут в зависимость, ведущую к утрате контроля над собой. Люди, в чьем организме эндорфинов недостаточно, более подвержены опасности развития пагубных пристрастий, способных изменить их сознание. Самое страшное из них - наркомания, она выражается в патологическом, непреодолимом влечении к наркотикам — химическим веществам, систематическое употребление которых приводит человека к гибели. Наркотические вещества известны человечеству с древнейших времен, но применялись они только как лекарственные или одурманивающие (при культовых обрядах и ритуалах) средства. Получали их из некоторых растений (мак опиумный, конопля индийская, кола, белена и др.). Современные наркотики имеют как растительное, так и синтетическое происхождение.

Наиболее распространены экстези, опий, морфин, марихуана, анаша, кокаин, героин, производные лизергиновой кислоты (ЛСД), а также некоторые средства бытовой химии. Эти сильные яды поражают печень, сердце, почки, легкие, отмирают нервные клетки, атрофируется мозг, происходит деградация личности, снижаются защитные функции организма. Все это приводит к преждевременной смерти наркомана. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, после 2-3-разового приема наркотика. Перерыв в приеме наркотических веществ вызывает невероятно тяжелое состояние абстиненции (ломку). Перед началом ломки, приближение которой наркоман чувствует заранее, он становится агрессивным, злобным и, чтобы добыть очередную дозу, идет на любое преступление. Ломка сопровождается невыносимой болью в мышцах и суставах, судорогами, обильным жидким стулом, вызывающим обезвоживание организма. Снять ломку можно только очередной дозой наркотика. Но даже если у наркомана хватит мужества перенести ломку, «переломаться», его подстерегает еще более трудное испытание — тяжелая депрессия, вызванная психической зависимостью от наркотиков. Наркоман испытывает мучительную тоску, сутками не может заснуть даже на несколько минут. Его не покидают страх смерти и одновременно желание ее прихода, чтобы положить конец своим мучениям. Многие наркоманы заканчивают жизнь самоубийством.

Страшная жизнь наркомана лишает его страха заразиться ВИЧ-инфекцией и гепатитом В. Он без колебания введет себе дозу наркотика грязным шприцем, не опасаясь того, что эти болезни сделают его жизнь еще короче. Лечение от наркомании очень длительное и дорогостоящее. Из 100 наркоманов только единицы могут сказать, что им удалось бросить наркотики, но полностью избавиться от этой зависимости не удается никому.

**Чтобы не превращать свою жизнь в настоящий ад, подростку, которому предлагают попробовать наркотик, достаточно** **твердо сказать «нет».**

**4. Самооценка собственного здоровья**

Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения обучающегося за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное знание, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня режима учебы, труда, быта и отдыха. На основе получаемых результатов самоконтроля можно вести самооценку функционального состояния своего организма и вести саморегуляцию занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль необходим всем обучающимся, тренерам-преподавателям и сотрудникам и особенно лицам, имеющим отклонение в здоровье. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают студентам, занимающимся физическими упражнениями, контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий. В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные и объективные данные самоконтроля.

При занятиях физической культурой по учебной программе, а также в группах здоровья и при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими субъективными показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения и объективными показателями – частотой сердечных сокращений (ЧСС), массой тела, тренировочными нагрузками, нарушениями режима, спортивными результатами. Спортивные результаты показывают правильно или неправильно применены средства и методы тренировочных занятий. Показания спортивных результатов дают возможность саморегулировать нагрузку физическими упражнениями.

Саморегуляция дает дополнительные резервы и возможности для роста физической подготовленности и спортивного мастерства. Дать правильную оценку состоянию здоровья очень сложно, т.к. бывают скрыто протекающие патологические процессы, не вызывающие жалоб. В очагах заболеваний гнездятся микробы. Усиление кровообращения во время физической нагрузки способствует вымыванию микробов в кровь и попаданию их в другие органы, в первую очередь, в сердце и почки, вызывая в них патологические изменения.

В результате (вследствие хронических интоксикаций) может возникнуть воспалительный процесс в сердце (миокардит), в почках (чаще очаговый нефрит). У обучающихся с очагами хронической инфекции быстрее наступает усталость, состояние перетренированности, переутомление, перенапряжение сердца, что проявляется в снижении работоспособности и спортивных результатов. Своевременное лечение, а в ряде случаев и удаление очагов хронической инфекции способствует исчезновению вызванных или патологических изменений в других органах и системах и предупреждает их возникновение.

Если у обучающегося появляются боли в области печени во время нагрузки, он должен быть тщательно обследован. В основе этих болей чаще всего лежит воспаление желчного пузыря, а иногда и более далеко зашедший процесс - воспаление печени (гепатит), которое сопровождается нарушением ее функции. В этих случаях необходимо длительное и систематическое лечение.

Таким образом, если у обучающегося, а особенно у обучающегося -спортсмена имеются те или иные отклонения в состоянии здоровья, он должен немедленно обратиться к врачу и строго соблюдать его указания в отношении как общего режима, так и режима тренировки. Оценка и самооценка состояния физического развития может быть достигнута при помощи медицинского обследования, при котором могут быть выявлены различные дефекты физического развития (нарушение осанки, отставания тех или иных параметров физического развития). Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и тоже время суток: рост, стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и сила кисти сильнейшей руки. По полученным данным можно сделать оценку физического развития с помощью следующих антропометрических индексов.

1. Весоростовой показатель вычисляется делением массы тела (в г.) на его длину (в см). Хорошая оценка для женщин - 360 - 405г., для мужчин - 380 – 415г

2. Коэффициент пропорциональности (КП), который измеряется в %. КП = L1/L2\*100, гдеL1- длина тела стоя; L2 -дина тела сидя. В норме КП = 87-92%.

3. Жизненный показатель определяется делением ЖЕЛ на массу тела (г). Частное от деления' ниже 65-70мл/кг у мужчин и 55-60мл/кг у женщин свидетельствует о недостаточной ЖЕЛ или избыточном весе.

4. Индекс пропорциональности развития грудной клетки равен разности между величиной окружности грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Нормальная разница должна составлять 5-8 см у мужчин 3-4 см у женщин.

5. Силовой показатель (СП). Между массой тела и мышечной силой есть известное соотношение. Обычно чем больше мышечная масса, тем больше сила кисти (кг) СП=сила кисти(кг)/общая масса тела(кг)\*100.

Для сильнейшей руки этот показатель равен 65 – 80% для мужчин и 48-50% для женщин. Оценка функциональной подготовленности осуществляется с помощью физиологических проб сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Важным показателем состояния сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (ЧСС).

1. ЧСС. Рекомендуется контролировать ежедневно в одно и тоже время: утром до приема пищи в положении лежа, вечером перед сном в положении сидя. Перед подсчетом ЧСС (пульса) следует отдохнуть в течение пяти минут без движений с расслабленной мускулатурой в том положении, в котором подсчитывается пульс. Затем подсчитать пульс в течение одной минуты, результат записать в дневник самоконтроля. Если ЧСС имеет тенденцию к стабилизации или замедлению при хорошем общем самочувствии - это может свидетельствовать о хорошем состоянии сердечно - сосудистой системы и дальнейшем ее укреплении.

2. Одномоментная функциональная проба с приседанием (20 раз за 40с). Увеличение ЧСС на отлично - 20 и меньше, хорошо-21-40, удовлетворительно-41-65, плохо - 66 - 75, очень плохо - 76 и больше.

3. Ортостатическая проба. Занимающийся отдыхает на спине в течение пяти минут, затем подсчитывается ЧСС за 1 минуту, после чего занимающийся встает, отдыхает стоя 1 мин. и снова подсчитывает пульс за 1 мин. По разнице между ЧСС стоя и лежа судят о реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку.

Разница от 0 до 12 ударов - хорошо, 13-18 - удовлетворительно, 19-25- неудовлетворительно и более - 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае нужно обратиться к врачу. Для оценки состояния дыхательной и СС систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и Генчи.

4. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После пятиминутного отдыха делается 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох (80-90% от максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки до (полного) ее прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на 65 сек.

5. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Здесь показатель - 30 сек. С нарастанием тренированности способность задержки дыхания возрастает. Самоконтроль (саморегуляция и самооценка) прививает обучающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и занятиям физической культурой и спортом, имеет большое воспитательное значение.

**Заключение**

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.

Человек чувствует себя здоровым, когда в его организме не происходят сбои, вызываемые самыми различными причи­нами. Здоровье нужно закалять и сохранять. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений. Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, сам активный образ жизни. Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, однако, не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье.

Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30%, на режим питания - 10-16%, на суммарное воздействие других факторе - 24-51%.

Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата и т.д.

Систематические занятия физической культурой дадут вам не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Формируя здоровый образ жизни, нужно постараться овладеть всеми слагающими его элементами.

Знания о здоровом образе жизни помогут обучающимися укрепить здоровье, снизить уровень заболеваемости, стать трудоспособными, целеустремленными молодыми людьми.

Тренеры-преподаватели своими знаниями и примером должны пропагандировать ЗОЖ среди обучающихся, формировать у них позитивные жизненные установки, привлекать к активным занятиям физической культурой и спортом.

**Список использованной литературы**

1. Виленский М.Я. «Физическая культура» М. 2013 год.

2. Гериш А.А. «Разговор об употреблении молодежью психоактивных веществ» М.-2002 год.

3. Коростелёв Н.Б. «От А до Я» М.-1997 год.

4. Сергеева Л.С. «Человек». Энциклопедия. М.-2012 год Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.

5. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.

6. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарака, 2008-448с.

7. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.