

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Здоровый образ жизни»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

«Здоровый образ жизни»: методические рекомендации по выполнению практических работ / Л.В. Белова. – Ставрополь: Изд-во: СКФУ, 2026.

В методических рекомендации по выполнению лабораторных работ по дисциплине «Здоровый образ жизни» изложены основные этапы подготовки студентов к практическим занятиям, даны конкретные задания и установлена система оценок их выполнения. Методические рекомендации разработаны в соответствии с современными взглядами в области физического воспитания и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки – 49.03.01 Физическая культура. Предназначено для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Тема. Здоровье как государственная задача и личная потребность человека	7
Тема. Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни.....	15
Тема. Двигательная активность – основной фактор здоровья человека.	22
Тема. Закаливание и здоровье человека: физиология закаливания, средства и методы закаливания	32
Тема. Принципы рационального питания и здоровья человека.....	43
Тема. Режим труда и отдыха как фактор сохранения здоровья.....	49
Тема. Окружающая среда, личная гигиена и здоровье.....	61
Тема. Вредные привычки как биологическая и социальная опасность.....	74
Тема. Инфекционные заболевания и меры их профилактики.....	98
Список литературы	114

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы обучения молодых специалистов, и особенно педагогов, вступающих в жизнь, основам обеспечения здорового образа жизни обусловлена теми значительными негативными тенденциями в состоянии здоровья населения, в том числе детей, которые отмечаются в Российской Федерации за последние десятилетия. Состояние здоровья значительно ухудшилось, особенно в городах, это связано, прежде всего, с экологией и грозит опасностью генетических изменений.

Социально-экономические аспекты оценок свидетельствуют о недостаточности заботы со стороны государства о здоровье населения. Прямым доказательством этого являются низкие цифры расходов на здравоохранение и физическую культуру, рост платы за содержание детей в детских учреждениях, снижение качества питания, нехватка лекарств, медицинской помощи. Внедрение платной медицины вызвало снижение обращаемости больных к медицинской помощи, бесплатной государственной медицине перестали доверять, а на платную не хватает денег. В результате происходит резкое увеличение числа хронических больных.

Кроме того, в стране отсутствует мода на здоровье. Средства массовой информации тиражируют вредные привычки, неконтролируемый опасный секс, насилие, мало внимания обращается на формирование гармонично развитого человека.

Здоровье - самая главная ценность для каждого человека. Как известно, ведущим фактором, определяющим здоровье, является образ жизни. Здоровье человека зависит не только от медицины и здравоохранения, но и от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни. В формировании здорового образа жизни основная роль отводится воспитанию. Поэтому педагог - главное лицо, участвующее в создании стиля жизни подрастающего поколения, способствующего его здоровью.

Чрезвычайно важно иметь определенные знания и умения по организации и обеспечению здорового образа жизни детей и взрослых, правильному подбору средств, направленных на укрепление здоровья людей, а также грамотной дозировке их использования.

Дисциплина направлена на формирование у студентов способности к пониманию сущности и значения здорового образа жизни; готовности использовать полученные знания в обеспечении сохранения и укрепления здоровья, обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; направленности на становление нового мышления, в котором одной из главных жизненных ценностей являются здоровье и активное долголетие.

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1_{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2_{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3_{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

ПК-7. Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1 _{ПК-7} ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач ИД-2 _{ПК-7} применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта ИД-3 _{ПК-7} владеет навыками создания баз знаний в предметной области	Ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач Применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта Владеет навыками создания баз знаний в предметной области
--	---	--

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Здоровый образ жизни» содержит учебные задания для подготовки студентов к практическим занятиям, методические рекомендации, позволяющие ориентироваться в многообразии учебного и научного материала и раскрывающие четкий алгоритм рассмотрения каждого вопроса. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС ВО бакалавриата направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Учебно-методическое пособие позволяет студентам систематизировать знания по изучаемой дисциплине, вырабатывает навыки самостоятельной работы с учебником и дополнительной литературой, позволяющие студентам легко ориентировать в современных проблемах гигиены физического воспитания, содействует подготовке к контрольным мероприятиям. Задания и контрольные вопросы по изученной теме разработаны в соответствии с индивидуальными возможностями каждого студента. Задания следует выполнять с использованием соответствующих учебников или дополнительной литературы, список которой представлен в каждом практическом занятии и в конце учебно-методического пособия.

Тема. Здоровье как государственная задача и личная потребность человека

Цель: способствовать развитию умения студентов анализировать и синтезировать содержание используемых понятий, структурировать лекционное содержание, самостоятельно формулировать выводы.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, предмете и задачах здорового образа жизни.

Формируемые компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ПК-7 – Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности.

Актуальность темы занятия определяется необходимостью дать студентам первоначальное представление о предмете изучения дисциплины, основных особенностях здорового образа жизни и особенности его реализации в современное время.

Теоретическая часть.

Здоровье человека зависит не только от медицины и здравоохранения, а от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни. Известно, что общей неспецифической реакцией организма является реакция стрессовая. Определенный уровень стресса, как считал Г. Селье, необходим для обеспечения нормального функционирования организма (эустресс). Но довольно часто уровень стрессовых воздействий оказывается выше оптимального, что приводит к различного рода расстройствам (дистресс).

Стрессовая реакция организма на чрезмерные физические нагрузки, гиподинамию, инфекции выражается в химическом дисбалансе внутренней среды.

В XX в. существенно уменьшалось число заболеваний и увеличилась средняя продолжительность жизни. Успехи, достигнутые в предупреждении и лечении инфекционных заболеваний очевидны. Так, инфекционные болезни составляют теперь всего 10% от общей заболеваемости, а неинфекционные (соматические), функциональные расстройства, хронический алкоголизм, наркомания и др. – 35 %. Из многих сотен известных болезней всего лишь 10 стали причиной смерти каждых 85 из 100 лиц в среднем и пожилом возрасте. Одним из главных являются ожирение, гипертония, атеросклероз, аутоиммунные заболевания, психическая депрессия и др. больше стало хронических заболеваний.

На человека постоянно воздействует три потока информации: сенсорная, воспринимаемая органами чувств через первую сигнальную систему, вербальная – через вторую сигнальную систему, и структурная (компоненты пищи и воздуха), поступающие через желудочно-кишечный тракт и органы дыхания.

Оказалось, что наибольший прогресс в сфере сохранения здоровья достигается не путем прямого медицинского воздействия, а опосредовано, благодаря улучшению условий жизни и труда.

В последние десятилетия состояние здоровья значительно ухудшилось, особенно в городах, это связано, прежде всего, с экологией и грозит опасностью генетических изменений.

В настоящее время в России наступила демографическая катастрофа: ежегодно население страны убывает на 1,5 млн. человек; рождаемость снизилась вдвое, а на семью приходится 0,8 ребенка.

По демографической оценке численность населения в России, несмотря на приток беженцев, уменьшается. Коэффициент рождаемости (10,7 на 1000 населения) самый низкий, а коэффициент смертности (12,2 на 1000 населения)

самый высокий со времен ВОВ. В России наблюдается прогрессирующее повышение смертности над рождаемостью. Продолжительность жизни сократилась на 5-7 лет. Старение населения происходит за счет уменьшения количества детского населения.

По данным генетиков отмечается существенный рост врожденных пороков развития – на 1000 новорожденных приходится 173,3 случаев заболеваний.

Социально-экономические аспекты оценок свидетельствуют о недостаточности заботы со стороны государства о здоровье населения. Прямым доказательством этого являются низкие цифры расходов на здравоохранение и физическую культуру, рост платы за содержание детей в детских учреждениях, снижение качества питания, нехватка лекарств, медицинской помощи. Внедрение платной медицины вызвало снижение обращаемости больных к медицинской помощи, бесплатной государственной медицине перестали доверять, а на платную не хватает денег. В результате происходит резкое увеличение числа хронических больных.

Кроме того, в стране отсутствует мода на здоровье. Средства массовой информации тиражируют вредные привычки, неконтролируемый опасный секс, насилие, мало внимания обращается на формирование гармонично развитого человека.

Сократ утверждал, что здоровье – не все, но все без здоровья – ничто.

Для того, чтобы понять градации физического и психического состояния человека – от здоровья до тяжелой формы патологии, важно иметь представление о норме. Норма может быть весьма неодинаковой у разных людей. Поэтому, **здоровье** следует рассматривать как непрерывный процесс адаптации к социальной и внешней среде; приспосабливаться к росту и старению, к лечению при нарушениях, к страданиям и мирному ожиданию смерти.

Здоровье, по определению экспертов ВОЗ – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье индивидуума (человека) – это динамический процесс приспособления к окружающей среде. Идеального, абсолютного здоровья не бывает.

В.А. Фролов выделяет понятие «здоровье населения», рассматривая его как статистическое, характеризующееся комплексом демографических показателей: рождаемостью, смертностью, уровнем развития, заболеваемостью, средней продолжительностью жизни, а также социально-биологическими показателями.

Ю.П. Лисицин рассматривает понятие «общественного здоровья» как здоровье групп населения, проживающего на определенной территории, в различных странах и регионах. Общественное здоровье с точки зрения автора, является результатом социально-опосредованных действий, проявляющихся через образ жизни человека, группы населения.

В.П. Казначеев рассматривает понятие «здоровье популяции», под которым он понимает процесс социально-исторического развития психосоциальной и биологической жизнедеятельности населения в ряду поколений, повышения трудоспособности и производительности общественного труда, совершенствования психофизиологических возможностей человека.

Критериями оценки здоровья могут явиться: 1) уровень физической работоспособности и морфологического развития на данном этапе; 2) наличие хронических заболеваний, физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность; 3) социальное благополучие, возможность приспособливаться к меняющимся условиям жизни и сохранение определенной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Следует отметить, что сильный внешний раздражитель для детренированной клетки (организма) вводит ее в патологический процесс, то есть болезнь, а для тренированной – это нормальная интенсивная работа.

Одной из возможных причин болезни клетки, органа или функциональной системы является детренированность (гиподинамия). Если клетка периодически не получает достаточной нагрузки, она детренируется и на нормальный раздражитель дает пониженную реакцию. Если раздражитель превышает предел достигнутой тренированности, клетка вступает в патологический режим, при котором химические реакции идут не до конца, и в ней накапливаются продукты распада.

Еще одна причина – недостаточное (плохое) питание. В крови не хватает энергетических материалов (аминокислот, витаминов, кислорода, микроэлементов), и нарушается микроциркуляция крови.

Следующая причина – нарушение гормональной регуляции со стороны эндокринной системы, накопление метаболитов, микробных токсинов, которые тормозят действие ферментов.

Кроме того, причиной могут стать прямое повреждение клеток из-за радиации, отравлений. Это самая тяжелая патология.

Изменение внешней среды также меняет функцию клеток. Особое внимание необходимо уделить органам регуляции (ЦНС), которые ответственны за работу всего организма в целом.

Оборудование и материалы. Программы, учебники, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы.

Указания по технике безопасности.

- Не трогать приготовленные к работе материалы и оборудование.
- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при проведении работы.
- Получить учебное задание у преподавателя.
 - Выполнять все действия только по указанию преподавателя.
 - Выполнять только работу, определённую учебным заданием.

- Соблюдать порядок и дисциплину.
- Перед выполнением каждого вида работы выслушайте инструктаж преподавателя.

Вопросы и задания.

1. Понятие о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Понятие об адаптации, эндогенных и экзогенных факторах.
3. Валеологические подходы к проблеме индивидуального здоровья.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу предлагается:
 - сформулировать компетенции, цель и задачи, предмет изучения дисциплины «Здоровый образ жизни»;
 - рассмотреть понятия «стресс», формы его проявления «эустресс» и «дистресс»;
 - определить влияние стрессового воздействия на организм человека;
 - охарактеризовать потоки информации (сенсорная, вербальная, структурная), воздействующие на человека;
 - проанализировать демографическое состояние в России и сравнить его с данными ряда зарубежных стран (США, Японии, Канады и др.);
 - дать определение понятиям «здоровье», «здоровье индивидуума», «здоровье населения», «общественное здоровье», «здоровье популяции»
 - проанализировать различные подходы к определению понятия «здоровье», (например: Всемирной организации здравоохранения, В.А. Фролова, Ю.П.Лисицина, В.П. Казначеева и т.д.), аргументировано обосновать выбор наиболее полного и конкретного толкования понятия;
 - перечислить причины, приводящие к снижению состояния здоровья современного населения.
2. По второму вопросу необходимо:
 - рассмотреть уровни, по которым оценивается состояние здоровья: соматический, социальный и личностный;

- дать определение понятию «гомеостаз» и охарактеризовать пути его поддержания в организме;
- раскрыть сущность процесса адаптации;
- охарактеризовать адаптивные изменения в организме: срочный и кумулятивный этапы адаптации;
- раскрыть экзогенные и эндогенные факторы, влияющие на функциональные резервы организма; привести примеры воздействия этих факторов на здоровье человека.

3. По третьему вопросу рекомендуется:

- раскрыть составляющие понятия «валеология»;
- рассмотреть системы, участвующие в поддержании здоровья человека;
- охарактеризовать этапы оценки индивидуального здоровья;
- перечислить и охарактеризовать основные группы здоровья детей и подростков.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1. Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено

Интернет ресурсы.

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры
6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема. Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни

Цель: способствовать формированию умения приводить факты и логически доказывать свою точку зрения по рассматриваемым вопросам; актуализировать представления о здоровом образе жизни и путях его формирования у детей и подростков.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о здоровом образе жизни и путях его формирования у детей и подростков.

Формируемые компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ПК-7 – Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности.

Актуальность темы занятия определяется необходимостью дать студентам первоначальное представление об основных особенностях здорового образа жизни и проблеме в формировании его в современное время.

Теоретическая часть.

Под **образом жизни** большинством понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления.

По мнению Э.Н. Вайнера, понятие **образа жизни** следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. В таком определении особенно следует выделить культурологический аспект, который подчеркивает, что образ жизни не тождественен условиям жизни, которые лишь опосредуют и обуславливают образ жизни материальными и нематериальными факторами. Культура же человека в контексте рассматриваемого вопроса означает, что человек в силу освоенных им знаний и жизненных установок сам выбирает себе образ жизни с учетом ее условий.

Важнейшее значение в обеспечении образа жизни приобретает личностный компонент, который предполагает установление образа жизни в зависимости от наследственных типологических особенностей человека, наследственно обусловленных или приобретенных заболеваний либо нарушений состояния его регуляторно-адаптивных систем или иммунитета, уровня воспитания, жизненных целевых установок, имеющихся доступных социально-экономических условий. Закономерной следует считать индивидуальную адресность образа жизни, которая должна в качестве исходных посылок включать вышеуказанные факторы, а также экологические, региональные и т.п.

Следовательно, образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Ю.П. Лисицин включает в образ жизни четыре категории: экономическую – уровень жизни, социологическую – качество жизни, социально-психологическую – стиль жизни и социально-экономическую – уклад жизни. При равных первых двух категориях здоровье людей в очень большой степени зависит от стиля и уклада жизни, которые в большой

степени обусловлены историческими традициями, закрепленными в сознании людей.

Современный мир дал людям электричество, радио, телевидение, современный транспорт и много других благ. Медицина избавила человека от ряда инфекционных заболеваний, дала ему различные способы и средства лечения болезней. Однако это принесло уменьшение объема двигательной активности человека, увеличение нервно-психического и других видов стресса, химического загрязнения внешней и внутренней среды и другие негативные явления, связанные с научно-техническим прогрессом. Реже обращают внимание на существенные изменения в стиле и укладе самой жизни.

Тысячи поколений наших предков жили и работали в тесном общении с природой, синхронно природным ритмам. Вставали с утренней и засыпали с вечерней зарей. Каждое время года имело свой трудовой настрой, свой режим жизни. Теперь же люди живут в ритме производственного цикла, одинаково в любое время года.

Образ жизни современного человека характеризуется гиподинамией и гипокинезией, перееданием, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами и т.д., что приводит, в конечном счете, к развитию так называемых болезней цивилизации.

Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. Увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни и труда, рационализацией образа жизни населения.

Оборудование и материалы. Программы, учебники, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы.

Указания по технике безопасности.

- Не трогать приготовленные к работе материалы и оборудование.
- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при проведении работы.
- Получить учебное задание у преподавателя.
 - Выполнять все действия только по указанию преподавателя.
 - Выполнять только работу, определённую учебным заданием.
 - Соблюдать порядок и дисциплину.
 - Перед выполнением каждого вида работы выслушайте инструктаж преподавателя.

Вопросы и задания.

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Генетический фактор здоровья.
3. Окружающая среда и здоровье.
4. Медико-физиологические и психологические аспекты обеспечения здоровья.
5. Образ жизни.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу необходимо:
 - перечислить факторы, которые оказывают влияние на организм;
 - раскрыть сущность удельного веса факторов, которые определяют риск для здоровья человека;
 - рассмотреть функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности человека;
 - выявить взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни;
 - определить структуру жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
2. По второму вопросу рекомендуется:
 - определить роль генетического фактора в формировании здоровья человека;
 - раскрыть генетические аспекты предрасположенности к развитию различных заболеваний;

- перечислить группы заболеваний, связанных с генетическим фактором;
- охарактеризовать наследственные качества человека (соматически-конституциональный тип, тип реактивности, тип высшей нервной деятельности, способ реагирования).

3. По третьему и четвертому вопросам предлагается:

- перечислить и кратко охарактеризовать факторы внешней среды, оказывающие влияние на организм человека;
- выявить значение научно-технического прогресса в здоровье человека;
- определить влияние ухудшающихся экологических факторов на здоровье современных людей.

4. Для освещения четвертого вопроса необходимо:

- выявить уровень заболеваемости и смертности населения в России и сравнить полученные в результате анализа литературы данные с таковыми в развитых зарубежных странах (Америке, Японии, Германии и т.д.);
- раскрыть роль медицины в обеспечении здоровья населения;
- определить приоритетные задачи современной медицины в обеспечении здоровья людей;
- раскрыть значение профилактики заболеваний в улучшении общественного здоровья.

5. При подготовке к пятому вопросу предлагается:

- рассмотреть различные подходы к формулировке понятия «образ жизни», аргументировать наиболее на взгляд студента приемлемый вариант;
- раскрыть категории, включающиеся в образ жизни человека (экономическая, социальная, психологическая, социально-экономическая);
- охарактеризовать современный образ жизни человека.

Для разбора предложенных вопросов предполагается использование активного метода обучения – *диспут*.

Студенты делятся на две группы, которые занимают разные позиции: защитников выдвинутого утверждения и его противников. Далее разыгрываются порядковые номера выступления команд. Преподавателем

предлагаются вопросы, которые могут вызвать противоречивые суждения. Студентам дается время для их обсуждения. По истечении времени на подготовку команда защитников предлагает в своем выступлении подготовленные факты и доводы своей стороны в пользу рассматриваемого утверждения. Участники противоположной команды, наоборот, излагают мнения, опровергающие правоту обсуждаемого положения. Сторонники той или иной точки зрения могут задавать друг другу вопросы.

После обсуждения первого утверждения команды меняются местами, и одна из них становится «защитниками», предлагающими только доводы в пользу рассматриваемого положения, другая, наоборот, «противниками» - против данного вопроса. Процедура диспута заканчивается подведением итогов.

Вопросы для диспута:

1. Усиленный темп научно-технического процесса в современном мире важнее физического труда.
2. Современное медицинское обеспечение в России улучшает состояние здоровья населения.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатькова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1. Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная

тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено

Интернет ресурсы.

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры
6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема. Двигательная активность – основной фактор здоровья человека

Цель: способствовать усвоению студентами содержания понятий «двигательная активность», «оптимальная двигательная активность», пониманию взаимосвязи данных понятий; формировать систему знаний студентов о двигательной активности человека, ее значении в обеспечении и поддержании здоровья.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании понятий «двигательная активность», «оптимальная двигательная активность», взаимосвязи данных понятий; сформировать систему знаний студентов о двигательной активности человека, ее значении в обеспечении и поддержании здоровья.

Формируемые компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ПК-7 – Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности.

Актуальность темы занятия определяется необходимостью дать студентам первоначальное представление о содержании понятий «двигательная активность», «оптимальная двигательная активность», пониманию взаимосвязи данных понятий; формировать систему знаний

студентов о двигательной активности человека, ее значении в обеспечении и поддержании здоровья основных особенностях здорового образа жизни и проблеме в формировании его в современное время.

Теоретическая часть.

В настоящее время, очевидно, то, что адаптационные возможности человека не выдерживают давления неблагоприятных факторов современной среды проживания. Это, прежде всего, связано с особенностью образа жизни современного человека – с минимизацией таких природных раздражителей, которые составляют биологически необходимый фон жизнедеятельности (двигательная активность, погодно-климатические условия и особенности питания).

Именно поэтому, любая оздоровительная технология обязательно включает в себя три наиважнейших компонента: двигательную деятельность, закаливание и рациональное питание. Но, прежде всего, это рационально организованная двигательная деятельность в виде спорта, гимнастики, подвижных игр, прогулок и т.п.

Общее представление о двигательной активности.

Как известно, двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу - оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности.

Физическая или двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, **двигательная активность** – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю).

Как физиологический процесс физическая активность присуща любому живому существу. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, или просто ходьба. Двигательную активность можно условно разделить на специально организованную (навязанную) и спонтанную (произвольную) активность. Различают активность в процессе физического воспитания; физическую активность во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности.

Спонтанная двигательная активность это важное понятие из области физиологии, упрощенно говоря, это активность в свободное время не навязанная извне. Научным языком, под спонтанной двигательной активностью понимаются такие формы деятельности, которые не вызываются непосредственно факторами внешней среды, а в значительной степени определяются количественно и качественно видовыми особенностями организма. Она закономерно повторяется на протяжении различных периодов жизненного цикла (индивидуального развития, суточного периода, сезонов года и т.д.) и занимают значительное место в общем энергетическом расходе организма.

Оборудование и материалы. Программы, учебники, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы.

Указания по технике безопасности.

- Не трогать приготовленные к работе материалы и оборудование.
- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при проведении работы.
- Получить учебное задание у преподавателя.
 - Выполнять все действия только по указанию преподавателя.
 - Выполнять только работу, определённую учебным заданием.
 - Соблюдать порядок и дисциплину.
 - Перед выполнением каждого вида работы выслушайте инструктаж преподавателя.

Вопросы и задания.

1. Общие представления о двигательной активности.
2. Гипокинезия, гиподинамия и здоровье человека.
3. Физиологическая потребность в двигательной активности.
4. Оптимальная двигательная активность.
5. Адаптация к нагрузке и резервы организма.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу предлагается:
 - рассмотреть оздоровительную направленность занятий физическими упражнениями;
 - проанализировать содержание понятий «двигательная активность», «спонтанная двигательная активность», «организованная двигательная активность», выявить разницу между ними.
2. По второму вопросу необходимо:
 - проанализировать сущность понятий «гиподинамия» и «гипокинезия» с выявлением отличных и сходных компонентов;
 - рассмотреть виды гипокинезии;
 - выявить влияние низкой двигательной активности на организм человека: в частности, на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, эндокринную, опорно-двигательную системы.
3. При подготовке к третьему вопросу рекомендуется:

- определить биологический смысл двигательной активности человека;
- раскрыть сущность двигательной потребности и рассмотреть закономерности, связанные с ней;

4. В четвертом вопросе надо обратить внимание на:

- содержание понятия «оптимальная двигательная активность»; подходы к определению данного понятия;
- рассмотрение научных представлений об оптимальной нагрузке, ее дозировании в зависимости от индивидуальных особенностей.

5. Пятый вопрос предполагает:

- раскрытие понятий «адаптация», «адаптация к физической деятельности»;
- рассмотрение особенностей специфического и неспецифического эффектов тренировки, выявление их различий;
- характеристику этапов адаптации к физической деятельности (срочный и долговременный);
- рассмотрение основных положений о функциональных резервах организма и сути «кардио-респираторной подготовленности».

Ход работы:

Преподаватель знакомит студентов с формой проведения занятия, его целью. Кратко описывает предстоящую деятельность и форму контроля.

Студенты разбиваются на две группы. Команды рассаживаются вокруг сдвинутых в форме квадратов столов с двух сторон аудитории. Каждая команда выдвигает свое название и капитана.

Студентам предлагаются конкурсы, которые оцениваются преподавателем по бальной системе. В конце занятия подводится итог: побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Конкурсы

1. Вопросы для обсуждения. Командам раздается по вопросу для коллективного обсуждения с последующим его представлением в течение 5-7

минут. Время обсуждения 10-15 минут. В конце конкурса преподавателем оценивается полнота раскрытия вопроса.

Варианты вопросов: 1. Общие представления о двигательной активности, ее роли в жизнедеятельности человека. 2. Оптимальная двигательная активность, ее значение в обеспечении здоровья людей.

2. Блиц-игра. Преподавателем читаются в быстром темпе заранее подготовленные на карточках вопросы. Командам необходимо как можно быстрее дать правильный ответ, подняв руку. За каждый верный ответ командам дается 1 балл. В конце игры подсчитывается общее количество баллов, в результате чего определяется победитель.

Вопросы:

1. Объем двигательной активности в течение суток у человека – это величина постоянная или нет?

Ответ: постоянная.

2. Мощность выполняемой работы больше у мужчин или женщин?

Ответ: у мужчин.

3. К какому возрасту происходит окончательное формирование «моторного типа» человека?

Ответ: к 30 годам.

4. К старости потребность в движении уменьшается или увеличивается?

Ответ: остается неизменной.

5. Чем отличается детская и взрослая адаптация?

Ответ: ее границами.

6. Важнейший показатель здоровья, связанный с поддержанием постоянства внутренней среды организма.

Ответ: гомеостаз.

7. Что понимается под суммарной величиной разнообразных движений?

Ответ: двигательная активность.

8. В чем разница понятий «гиподинамия» и «гипокинезия»?

Ответ: идентичные понятия.

9. Чье это изречение: «Жизнь требует движения»?

Ответ: Аристотель.

10. Сократ утверждал, что здоровье – не все,..... (закончить фразу).

Ответ: но все без здоровья – ничто.

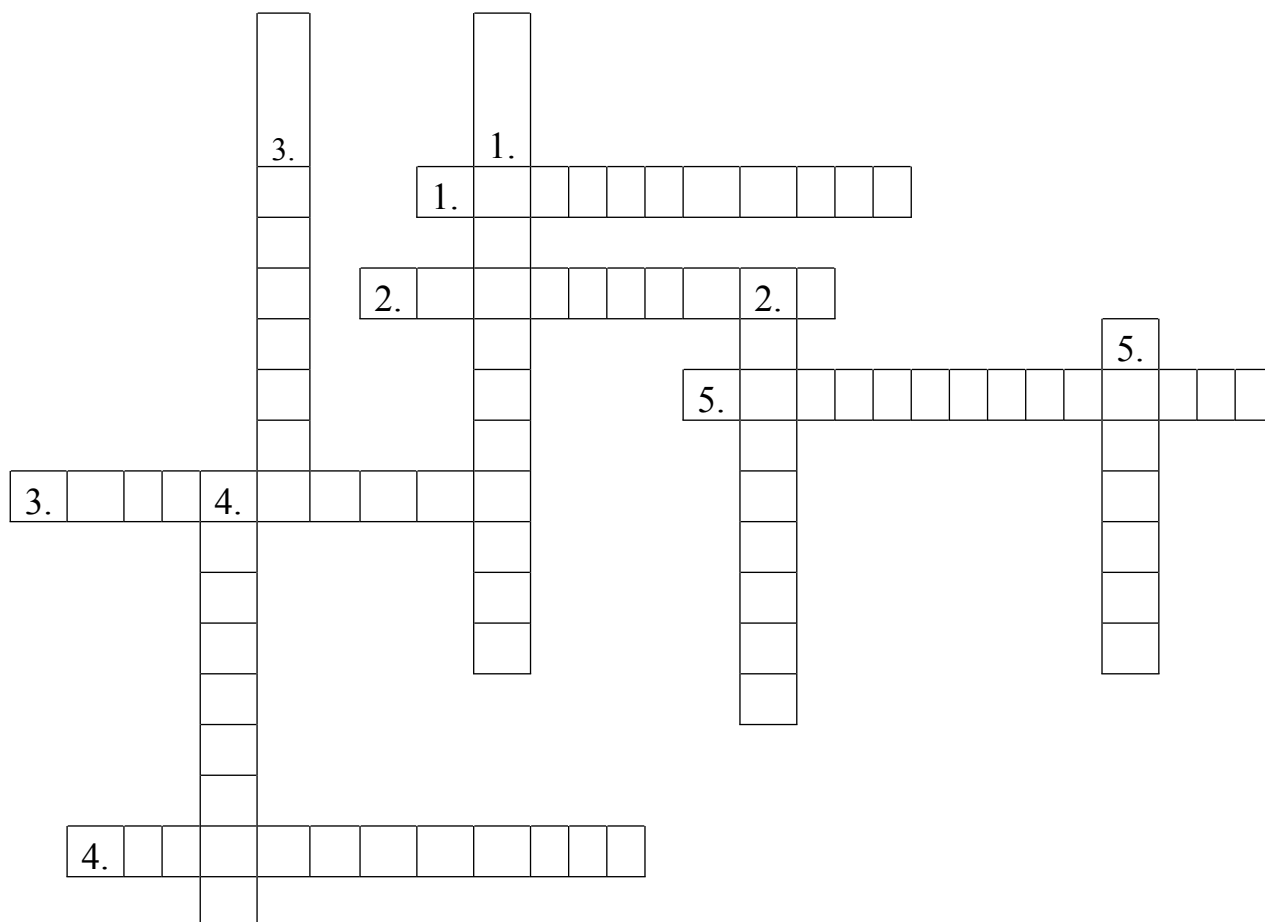
11. Какие виды гипокинезии вы знаете?

Ответ: профессиональная, индивидуальная и вынужденная.

12. Какой объем двигательной деятельности должен выполнять человек в день?

Ответ: 1,3-1,8 часов.

3. Кроссворд. Командам раздается заранее подготовленный вариант кроссворда. Определяется временной регламент (5-7 минут). По истечении времени собираются кроссворды и проверяется количество правильно отгаданных слов. При оценке данного задания учитывается и досрочное решение всего кроссворда. Победившая команда получает 1 балл.



По горизонтали: 1. Ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни. 2. Активность в свободное время, не навязанная извне. 3. Внутренние факторы, влияющие на реализацию функциональных резервов организма. 4. Факт снижения и утраты трудоспособности. 5. Статистический показатель оценки здоровья населения.

По вертикали: 1. Ограничение объема произвольных движений. 2. Непрерывный процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды. 3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. 4. Постоянство внутренней среды организма. 5. Жизненный процесс, возникающий под действием на организм вредоносных факторов.

Правильные ответы:

По горизонтали: 1. Гиподинамия. 2. Спонтанная. 3. Эндогенные. 4. Инвалидность. 5. Заболеваемость. *По вертикали:* 1. Гипокинезия. 2. Адаптация. 3. Здоровье. 4. Гомеостаз. 5. Болезнь.

4. Конкурс встречных вопросов. Для проведения данного конкурса студентам на лекционном занятии дается задание по составлению вопросов для обсуждения по рассматриваемой теме. Суть конкурса состоит в том, что команды задают друг другу заранее подготовленные вопросы и оценивают полноту ответа соперников.

По окончании игры преподавателем подводятся итоги и выставляются оценки команде-победителю. Могут быть оценены отдельные студенты из противоположной команды, если в течение занятия они принимали активное участие в обсуждении предлагаемых вопросов.

Вопросы.

1. Что такое индивидуальное здоровье?
2. Каковы признаки нарушения функционального состояния?
3. В чем состоит суть оздоровительной направленности физической культуры?

4. В чем заключается оздоровительное воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую (нервную, опорно-двигательную, пищеварительную, дыхательную) систему?

5. Как нормируются аэробные тренировки при оздоровительных занятиях физическими упражнениями?

6. В чем заключается принцип адекватности физических нагрузок?

7. В чем заключается принцип комплексности физического воспитания?

8. В чем заключается принцип непрерывности и преемственности физического воспитания?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд.,

стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО.
- Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено

Интернет ресурсы.

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема. Закаливание и здоровье человека: физиология закаливания, средства и методы закаливания

Цель: содействовать формированию знаний об основных механизмах и принципах закаливания человека; закреплению умений составления закаливающих программ для различного контингента населения в зависимости от климатических условий.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление об основных механизмах и принципах закаливания человека; закреплению умений составления закаливающих программ для различного контингента населения в зависимости от климатических условий.

Формируемые компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ПК-7 – Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности.

Актуальность темы занятия определяется необходимостью дать студентам первоначальное представление об основных механизмах и принципах закаливания человека; закреплению умений составления закаливающих программ для различного контингента населения в зависимости от климатических условий.

Теоретическая часть.

В укреплении здоровья, повышении работоспособности и профилактике простудных заболеваний одним из самых мощных средств выступает закаливание. В основе закаливания лежит тренировка терморегуляторного аппарата, стимуляция защитных сил, снижение чувствительности организма к вредным воздействиям раздражителей внешней среды. В результате

закаливания повышается устойчивость человека к таким погодным факторам, как холод, жара, сырость и т.д., которые при длительном влиянии могут привести к различным заболеваниям.

Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и прежде всего терморегуляционного механизма, способствующего устойчивости организма к воздействию различных метеорологических факторов. При этом приспособительные реакции происходят прежде всего в нервной системе, в эндокринной системе, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровне. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, жары и т.д. Закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость.

Закаливание может осуществляться при помощи специальной организации занятий физическими упражнениями, закаливающих процедур и в повседневной жизни. Высокий закаливающий эффект дают лыжный и конькобежный спорт, плавание, легкая атлетика, альпинизм.

Закаливание – важное, а порой и единственное средство профилактики негативных последствий охлаждения или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов).

Процесс закаливания является специфическим, т.е. холодные процедуры повышают непосредственно устойчивость к холоду, а высокие температуры – к жаре.

При воздействии на кожу холодного воздуха, ветра, воды наступает реакция в виде сокращений сосудов. Раздражение, полученное воспринимающими кожными рецепторами, распространяется и на слизистые

оболочки: их сосуды вначале сокращаются, а затем расширяются, при этом происходит выделение жидкости, слизи (насморк, чихание). Однако, если раздражающие кожу факторы будут действовать постепенно и систематически, нервы и сосуды приспособятся к этому и реакция организма будет менее выраженной и безболезненной. Это и есть закаливание.

Наиболее часто используют закаливание холодом. Общеизвестна роль охлаждения и переохлаждения в развитии простудных заболеваний. Однако, систематическое применение закаливающих процедур значительно снижает вероятность возникновения таких заболеваний.

В результате закаливания в коже вырабатывается свойство сохранять, несмотря на действие холода, относительно высокий уровень температуры. Благодаря периодически наступающим сужениям и расширениям кожных сосудов к охлаждаемым участкам кожи притекает кровь из внутренних органов, что способствует повышению защиты от охлаждения.

Закаливание основывается на разумном использовании естественных факторов природы – солнца, воды и воздуха. Однако, физическая тренировка сама по себе является прекрасным средством, которое закаливает организм. При проведении закаливающих процедур необходимо систематическое, постепенное, непрерывное и длительное их применение. Пропуски нежелательны. При выборе закаливающих средств необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, подготовленность.

Для большей эффективности необходимо сочетать общее воздействие с местным закаливанием наиболее чувствительных к холоду частей тела (стопы, ладони, горло и т.д.).

Для людей, имеющих склонность к простудным заболеваниям, холодовые раздражители должны быть менее интенсивными, смена их – более постепенной, а продолжительность воздействия - сокращена.

Для полноценного закаливания необходимо соблюдать принципы, которые были выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Наиболее важные из них: 1)

систематичность; 2) постепенность и последовательность; 3) учет индивидуальных особенностей; 4) сочетание общих и местных закаливающих процедур; 5) активный двигательный режим; 6) разнообразие средств и форм закаливающих процедур; 7) самоконтроль при закаливании.

Принцип систематичности требует ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения высокой степени закаленности необходимо постоянно повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. Это подтверждают и специальные исследования. Организм, как доказано, привыкает к холоду быстрее, если охлаждение производится ежедневно по 5 минут, а не в течение 10 минут через день. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже спустя 2-3 недели после прекращения процедур наблюдается понижение устойчивости организма. Если перерыв будет вынужденным, то закаливание возобновляется как бы от исходной точки: начинают с "мягких" процедур, затем постепенно переходят к более сильным.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур. Только постепенное усиление того или иного раздражителя (понижение температуры воды, воздуха), а также последовательный переход от малых доз воздействия к большим обеспечивает желаемый эффект.

Закаленность организма значительно возрастает, если систематически предъявить к нему повышенные требования. Если же дозу раздражителя при проведении закаливающих процедур постепенно не увеличивать, то он уже не может стимулировать повышение уровня закаленности и устойчивости организма.

Учет индивидуальных особенностей человека. При закаливании необходимо учитывать, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур надо принимать во внимание возраст, состояние здоровья человека.

Сочетание общих и местных закаливающих процедур. При общих процедурах воздействию подвергается вся поверхность тела, при местных – лишь его отдельные участки.

Активный двигательный режим. Предусматривает выполнение во время закаливающих процедур различных физических упражнений или какой-либо мышечной работы.

Разнообразие средств и форм закаливающих процедур. Этот принцип обусловлен следующим фактором: устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости к холоду, повторное же действие тепла наоборот, только к теплу. Разнообразие средств и форм обеспечивает всестороннее закаливание.

Самоконтроль при закаливании. О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по ряду простых признаков. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т.п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этом случае необходимо изменить форму и дозировку процедур.

Воздушные ванны доступны человеку в любое время года и в любых условиях. Воздух, действуя непосредственно на наше тело, вызывает ряд биохимических изменений в клетках и тканях путем раздражения кожных рецепторов нервной системы.

Температура воздуха, как правило, ниже температуры тела человека, что и вызывает раздражение кожной поверхности, слизистых оболочек дыхательных путей и заложенных в них нервных аппаратов. Систематические раздражения кожи и слизистых холодным воздухом закаляют организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды.

Положительное влияние воздушных ванн зависит от температуры, влажности, чистоты и ионизации атмосферы.

Воздушные ванны подразделяют на:

1. Тепловатые – t- 30-20°
2. Прохладные - t- 20-14°
3. Холодные – ниже 14 °

Правила закаливания воздухом:

- принимают за 1 ч до еды или после 1,5 ч после еды;
- сочетать с ходьбой, бегом, физическими упражнениями и т.д.
- место должно быть защищено от ветра;
- в день – не более одной процедуры;
- контроль за самочувствием.

Закаливание воздухом начинают при температуре 18-20 градусов. Первоначальная продолжительность процедур 10-15 мин. Постепенно увеличивают время на ежедневно на 5-10 мин и доводят до 2 часов. Если температура воздуха ниже 10 градусов, то закаливание необходимо сочетать с физическими упражнениями. После воздушных ванн необходимо растереть тело и принять теплый душ.

В холодную, сырую, ветреную погоду продолжительность закаливания воздухом уменьшается.

Одной из форм закаливания (в основном верхних дыхательных путей) является сон с открытой форточкой или на свежем воздухе (например, на балконе).

Воздушные ванны повышают обменные процессы организма, возбуждают мозговую деятельность, укрепляют сосуды, улучшают работу сердца, повышают общий тонус организма.

Еще древние греки считали, что «вода смывает все душевные страдания». Вода оказывает не только температурное воздействие на ткани и кожу, но и механическое, особенно при плавании и душе.

Обычные водные процедуры применяются после утренней зарядки. Они способствуют пробуждению, создают бодрое настроение. Перед сном рекомендуется теплый душ, он способствует улучшению сна, а холодный, наоборот, ухудшает сон. При дозировке водных процедур учитывается возраст, состояние здоровья.

Водное закаливание начинают с обтирания. Вначале обтирают верхнюю поверхность тела, вытирают насухо. Затем обтирают нижнюю половину тела. Обтирание осуществляется от периферии к центру. Продолжительность процедуры 4-5 мин.

Второй этап закаливание – это обливание. Оно действует более сильно. Начинают обливание с температуры воды 25-30 градусов, постепенно доводя ее до 15 и ниже. Продолжительность процедуры 1-2 мин. Обливание необходимо начинать с отдельных частей тела (например, с ног), а затем переходить к общему.

Душ оказывает, кроме холодового воздействия, еще и механическое. Продолжительность процедуры от 30 до 2-3 мин. Контрастный душ: – сильноконтрастный (разница температур 15°), среднеконтрастный (разница температур 10-14°), слабоконтрастный (разница температур менее 10°)

Купание является более интенсивной закаливающей процедурой. Купальный сезон можно открывать при температуре воды в водоеме 16-20 градусов. И заканчивать сезон при температуре воды не ниже 10-12 градусов и воздуха 14-15 градусов. Вначале купаются 2-3 мин, постепенно продолжительность увеличивают до 15-30 мин и более. Время нахождения в воде зависит не только от температуры, но и от возраста, степени закаленности.

Высокий закаливающий эффект дают морские купания. В этом случае на организм воздействует состав воды (соли, микроэлементы), удары волн, солнце, чистый морской воздух, насыщенный солями.

Простота водных закаливающих процедур делает их незаменимыми для каждого, кто хочет стать крепким и здоровым.

Полоскание горла холодной водой. Вначале температура воды для этой цели должна составлять 25-30 градусов, постепенно снижаться до температуры воды из-под крана. Полоскания делают утром во время умывания и вечером перед сном. Вначале достаточно 1-2 процедур, а через 2-3 недели их количество доводят до 3-5.

Оборудование и материалы. Программы, учебники, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы.

Указания по технике безопасности.

- Не трогать приготовленные к работе материалы и оборудование.
- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при проведении работы.
- Получить учебное задание у преподавателя.
 - Выполнять все действия только по указанию преподавателя.
 - Выполнять только работу, определённую учебным заданием.
 - Соблюдать порядок и дисциплину.
 - Перед выполнением каждого вида работы выслушайте инструктаж преподавателя.

Вопросы и задания.

1. Теоретические основы закаливания.
2. Методические особенности закаливания воздухом.
3. Методические особенности закаливания водой.
4. Методические особенности закаливания солнцем.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу предлагается:
 - раскрыть понятие и сущность закаливания;
 - определить специфические и неспецифические изменения, возникающие в организме под воздействием закаливания;
 - рассмотреть физиологические принципы, которые необходимо соблюдать при любом виде закаливания.
2. Второй вопрос предполагает:

- рассмотрение основных изменений, происходящих в организме под воздействием закаливающих процедур с помощью воздуха;

- характеристику правил закаливания воздухом: классификацию воздушных ванн, температурный режим, длительность воздействия, постепенность снижения температуры.

3. При подготовке к третьему вопросу необходимо:

- раскрыть роль и значение водных процедур в формировании здоровья человека;

- перечислить и охарактеризовать стадии закаливания водой (обтирание, обливание, купание, душ);

- рассмотреть методические особенности проведения водных закаливающих процедур (продолжительность, температурный режим, постепенность снижения температур в зависимости от возрастных особенностей и т.д.).

4. В четвертом вопросе рекомендуется:

- описать роль солнечной радиации в лечебно-профилактическом воздействии на организм человека;

- рассмотреть гигиеническое нормирование солнечных ванн (продолжительность, температурный режим, правила приема).

Задания.

1. Что такое закаливание?

2. Какие основные гигиенические принципы закаливания вы знаете?

3. В чем состоит физиологический смысл закаливания?

4. Как осуществляется нормирование закаливания воздухом?

5. В чем состоят физиологические основы закаливания солнечными ваннами?

6. Как нормируется закаливание солнечными лучами?

7. Решите ситуационную задачу: при закаливании школьников использовались следующие принципы: закаливание производилось только водой 2-3 раза в год по следующему температурному режиму: начальная

температура воды 30 °С, на следующий день 27°С, еще через день 25°С и т.д. Какие принципы закаливания нарушены? Дайте правильные рекомендации по принципам закаливания водой.

8. Решите ситуационную задачу: в средней полосе России школьникам проводились солнечные ванны через 30 мин после еды с 8 до 11 часов, в первый день – 10 минут, во второй – 20 минут, в третий – 30 мин и т.д. Перечислите нарушения при приеме солнечных ванн. Дайте рекомендации по правильному приему данных процедур.

9. Решите ситуационную задачу: при приеме солнечной ванны развилось сильное покраснение кожи, усиленное потоотделение, головокружение, головная боль, слабость, тошнота. При этом голова была не покрыта, солнечные ванны принимались сразу после еды. Дайте рекомендации в данной ситуации и перечислите допущенные нарушения.

10. Составьте режим закаливающих процедур школьнику 14 лет при следующих климатических условиях: средняя полоса России, зима, температура воздуха на улице – 5 °С, в помещении + 17 °С, температура воды в водоеме 0°С. Дать методические рекомендации.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатькова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная

тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено

Интернет ресурсы.

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры
6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема. Принципы рационального питания и здоровья человека

Цель: содействовать усвоению студентами теоретических основ организации правильного питания; формированию навыков определения калорийности пищевого рациона и его соответствия двигательному режиму человека.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление об организации правильного питания; формированию навыков определения калорийности пищевого рациона и его соответствия двигательному режиму человека.

Формируемые компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ПК-7 – Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности.

Актуальность темы занятия определяется необходимостью дать студентам первоначальное представление об организации правильного питания; формированию навыков определения калорийности пищевого рациона и его соответствия двигательному режиму человека.

Теоретическая часть.

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических затрат организма, поступления веществ, из которых в организме образуются ферменты и гормоны, другие регуляторы обменных процессов в организме. Потребности человека в питательных веществах нередко определяются его наследственными особенностями. Поэтому набор, составляющий пищевой рацион одного человека может не подходить для другого. Например, страдающие высоким кровяным давлением (часто передающееся по наследству) сокращают до минимума потребление соли, а у кого кровяное давление нормальное и пониженное соленая пища безвредна.

Важно иметь в виду, что нет хороших или плохих пищевых продуктов. Все они в различной степени обладают питательной ценностью. Не существует и идеальной пищи. Важно не то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каком сочетании съедаем те или иные продукты. Правильное питание позволяет организму максимально реализовывать свой генетический потенциал.

Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Существует сложная взаимосвязь и взаимозависимость между веществами, поступающими в организм с пищей. Например, для строительства костей и поддержания их жизнедеятельности необходим кальций. В свою очередь кальций может усваиваться в организме только в присутствии витамина Д. Чтобы кальций выполнял свою функцию требуется фосфор и магний, которые способны действовать только в присутствии меди и цинка.

Питание — сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и воды), необходимых для покрытия его

энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма.

Полноценное питание, обеспечивая оптимальное протекание процессов обмена веществ, вместе с тем оказывает существенное влияние на сопротивляемость организма и выработку иммунитета к различным заболеваниям, повышает работоспособность и выносливость, способствует нормальному физическому и нервно-психическому развитию. *От того, что человек ест, зависит то, как он себя чувствует, как выглядит и даже мыслит.* Поэтому вопрос организации процесса питания современного человека является одним из важнейших.

Теоретической основой современной науки о питании является концепция сбалансированного питания, сформулированная академиком АМН А.А. Покровским. Согласно ей обеспечение нормальной жизнедеятельности возможно при условии снабжения организма необходимым количеством энергии, белков, углеводов, жиров, витаминов, минеральных веществ, воды в нужных для организма соотношениях.

Пищевой рацион – это состав и количество пищевых продуктов, используемых в течение дня (суток).

Качественный и количественный состав пищевых рационов должен обеспечивать потребность организма в веществах, из которых в его клетках и тканях могут синтезироваться собственные структуры, необходимые для процессов жизнедеятельности, приспособительных и защитных реакций. Исходным материалом для создания живой ткани и её постоянного обновления, а также единственным источником энергии для человека и животных являются органические и неорганические вещества, поступающие в организм вместе с пищей.

Пища – сложная смесь органических и неорганических веществ, получаемых организмом из окружающей среды и используемых для построения и возобновления тканей, поддержания жизнедеятельности и восполнения расходуемой энергии.

Режим питания включает время, и количество приемов пищи, интервалы между ними, распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору, массе.

Оборудование и материалы. Программы, учебники, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы.

Указания по технике безопасности.

- Не трогать приготовленные к работе материалы и оборудование.
- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при проведении работы.
- Получить учебное задание у преподавателя.
 - Выполнять все действия только по указанию преподавателя.
 - Выполнять только работу, определённую учебным заданием.
 - Соблюдать порядок и дисциплину.
 - Перед выполнением каждого вида работы выслушайте инструктаж преподавателя.

Вопросы и задания.

Вопросы:

1. Понятия «питание», «пища», «пищевой рацион», «режим питания».
2. Требования, предъявляемые к пищевому рациону.
3. Сбалансированное питание
4. Энергетическая ценность питания
5. Организация режима питания.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу необходимо:
 - раскрыть физиологическое значение питания для человека;
 - рассмотреть понятийный аппарат по предложенной теме;
2. Второй вопрос предполагает:
 - определение и характеристику основных принципов организации правильного питания.
3. В третьем вопросе студенту необходимо:

- проанализировать современные представления о сбалансированном питании;

- раскрыть концепцию А.А. Покровского о сбалансированном питании;

- определить роль белков в питании человека;

- рассмотреть значение жиров в питании человека;

- раскрыть значение углеводов в питании человека;

- выявить основное значение минеральных солей в организации питания человека;

- раскрыть значение витаминов в формировании здоровья человека;

- определить особенности организации питьевого режима человека.

4. В четвертом вопросе необходимо:

- рассмотреть понятие «энергетическая потребность», раскрыть зависимость энергопотребности от эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на человека;

- представить классификацию калорийности пищевых продуктов.

5. По пятому вопросу предлагается:

- ознакомиться с основными требованиями, предъявляемыми к организации правильного режима питания человека, соответствующего ЗОЖ.

Задания.

1. Что такое питание и рациональное питание?
2. Перечислите основные законы рационального питания.
3. Какова роль белков в питании человека?
4. Какова роль углеводов в питании человека?
5. Какова роль жиров в питании человека?
6. Опишите роль витаминов в питании человека?
7. Расскажите, какова роль минеральных веществ в питании человека?
8. Перечислите основные требования в организации правильного питания.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатъкова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный

консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
- ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин.
- 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. -
<http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров
неограничено **Интернет ресурсы.**

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека
eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической
культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема. Режим труда и отдыха как фактор сохранения здоровья

Цель: способствовать формированию у студентов системы знаний о
правилах организации рационального трудового режима в соответствии с
биоритмологической активностью организма; выработке навыков построения
режима труда и отдыха в зависимости от жизнедеятельности человека.

**Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых
компетенций.**

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен
сформировать представление о правилах организации рационального
трудового режима в соответствии с биоритмологической активностью
организма; выработке навыков построения режима труда и отдыха в
зависимости от жизнедеятельности человека.

Формируемые компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный
уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности. ПК-7 – Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности.

Актуальность темы занятия определяется необходимостью дать студентам первоначальное представление о правилах организации рационального трудового режима в соответствии с биоритмологической активностью организма; выработке навыков построения режима труда и отдыха в зависимости от жизнедеятельности человека.

Теоретическая часть.

Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, когда трудовой ритм совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма. В связи с установившейся суточной периодикой жизнедеятельности в различные отрезки времени организм человека неодинаково реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку, а его работоспособность и производительность труда в течение суток подвержены определенным колебаниям. В соответствии с суточным циклом наивысший уровень работоспособности отмечается в утренние и дневные часы – с 8 до 20 часов. Минимальная работоспособность – в ночные часы. Особенно неблагоприятен промежуток от 1 до 3–4 часов ночи.

В различное время суток организм человека по разному реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку. В соответствии с суточным циклом работоспособности наивысший ее уровень отмечается в утренние и дневные часы: с 8 до 12 часов первой половины дня, и с 14 до 17 часов второй. В вечерние часы работоспособность понижается, достигая своего минимума ночью. В дневное время наименьшая работоспособность, как правило, отмечается в период между 12 и 14 часами, а в ночное время - с 3 до 4 часов. При построении недельных режимов труда и отдыха следует исходить из того, что работоспособность человека не является стабильной

величиной в течение недели, а подвержена определенным изменениям. В первые дни недели работоспособность постепенно увеличивается в связи с постепенным вхождением в работу. Достигая наивысшего уровня на третий день, работоспособность постепенно снижается, резко падая к последнему дню рабочей недели. В зависимости от характера и степени тяжести труда колебания недельной работоспособности бывают большими или меньшими.

В годовом цикле, как правило, наиболее высокая работоспособность наблюдается в середине зимы, а в жаркое время года она снижается. Годовые режимы труда и отдыха предусматривают рациональное чередование работы с периодами длительного отдыха.

Регулярность и чередование отдельных моментов режима способствует выработке определенного ритма в деятельности организма. Ученые полагают, что благодаря образованию цепочки условных рефлексов каждая предыдущая деятельность становится условным раздражителем и подготовкой к последующей.

Особое значение имеет 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, тем самым способствуя укреплению здоровья и повышению производительности труда.

Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма малыша, облегчают матери уход за ним. При этом взрослые должны быть сами очень дисциплинированы. В настоящее время специалисты не рекомендуют строго соблюдать расписание кормления, сна и бодрствования. Более того, утверждают, что младенцу не надо мешать в выборе собственного ритма жизни. Возможно, стихийность режима на первых неделях жизни подходит малышу наилучшим образом, но на практике встречается с многочисленными препятствиями. В родильном доме малыша приучают к определенной

регулярности, что связано с работой отделения. К тому же, новорожденный имеет ограниченные возможности выражать свои потребности и желания. Конечно, это плач, но ведь плачет он и тогда, когда мокрый, и тогда, когда голоден, и тогда, когда ему холодно и т. д. По возвращении домой, казалось бы, появляется возможность «дать свободу» малышу, но тогда не будут досыпать родители, а это нежелательно. Нормальный сон, как давно известно, это здоровье членов семьи, покой и благоденствие. Ко всему, полноценный сон матери – это хорошая лактация, а следовательно, сытый и здоровый малыш. Известно, что у тех подростков, которые соблюдают режим дня, отклонения в состоянии здоровья встречаются в 11 процентах случаев, а у тех, кто не соблюдает — в 18 процентах.

Здоровье человека во многом зависит от правильной и рациональной организации своего труда и отдыха.

В течение жизни $\frac{1}{3}$ общего времени человек участвует в трудовой деятельности. Поэтому важно, чтобы под влиянием труда не наступило ухудшение в состоянии здоровья. Труд - непереносимое и естественное условие жизни, без которого не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т.е. не была бы возможна сама человеческая жизнь. Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья. Труд - как физический, так и умственный - не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Большое значение имеет режим труда. Если умело не распределять силы во время выполнения работы, то не избежать перенапряжения и переутомления. К труду нужно приучаться с детства. Важно соблюдать правильный режим труда. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. В будущем важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями ребенка.

Непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например настольная лампа. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Характер отдыха должен быть противоположен характеру занятий («контрастный» принцип построения отдыха). Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Ребенок должен много гулять и часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно чаще выезжать за город: ребенок должен гулять в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, на садовых участках и т. п.

Для эффективности организации как умственного, так и физического труда требуется соблюдение следующих основных условий:

1. Систематичность в работе, умение распределять ее равномерно. Работа в условиях аврала ведет к снижению ее качества, более высокому нарастанию утомления.

2. Четкое планирование работы, предусматривающее логическую связь всех этапов деятельности и стратегию решения поставленных задач. Планирование позволяет не разбрасываться, а конкретизировать усилия на определенном вопросе, решение которого позволяет переходить к следующему.

3. Постепенное втягивание в работу, начиная с рассмотрения легких вопросов, переходя к более трудным.

4. Устойчивый порядок на рабочем месте.

5. Обеспечение гигиенических условий.

6. По мере возможности следует отказываться от искусственных стимуляторов (кофе, чай, лекарственные препараты). В больших количествах эти вещества вредно действуют на нервную систему и кровеносные сосуды.

Разумеется, для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим отдых. Отдых - это такое состояние покоя либо такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Н.Е. Веденский отмечал, что люди устают не столько от работы, сколько от того, что не вовремя отдыхают. Это не означает, конечно, что при малейшем утомлении следует прекращать трудовую деятельность. Утомление – это объективное состояние организма, а усталость – объективное чувство человека. Но, при систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала рабочего дня, отсутствие интереса, апатия, головокружение, головная боль и т.д.

В условиях современного производства, когда рост процессов автоматизации и механизации, с одной стороны, приводит к снижению двигательной активности, а с другой - к увеличению доли умственного труда или труда, связанного с нервно-психическим напряжением, эффективность пассивного отдыха незначительна. Более того, формы пассивного отдыха нередко оказывают неблагоприятное влияние на организм, в первую очередь на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Следовательно, возрастает

значение активного отдыха. Эффект активного отдыха проявляется не только в снятии утомления, но и в улучшении функционального состояния центральной нервной системы, координации движений, сердечно-сосудистой, дыхательной, других систем, что несомненно способствует улучшению физического развития, укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Такое чередование периодов труда и отдыха соблюдается в различные отрезки времени: в течение рабочей смены, суток, недели, года в соответствии с режимом работы предприятия. Установление общественно необходимой продолжительности рабочего времени и распределение его по календарным периодам на предприятии достигаются при разработке правил, в которых предусматривается порядок чередования и продолжительность периода работы и отдыха. Этот порядок принято называть режимом труда и отдыха. Один из основных вопросов установления рациональных режимов труда и отдыха – это выявление принципов их разработки.

Таких принципов три:

- удовлетворение потребности производства;
- обеспечение наибольшей работоспособности человека;
- сочетание общественных и личных интересов.

Первый принцип заключается в том, что при выборе оптимального режима труда и отдыха требуется определить такие параметры, которые способствуют лучшему использованию производственных фондов и обеспечивают наибольшую эффективность производства.

Режимы труда и отдыха строятся применительно к наиболее рациональному производственному режиму, с тем чтобы обеспечить

нормальное течение технологического процесса, выполнение заданных объемов производства, качественное и своевременное проведение планово-профилактического ремонта и осмотра оборудования при сокращении его простоев в рабочее время.

Второй принцип гласит, что нельзя строить режимы труда и отдыха без учета работоспособности человека и объективной потребности организма в отдыхе в отдельные периоды его трудовой деятельности. В целях учета физиологических возможностей человека (в рамках установленных законом предписаний по охране труда и продолжительности рабочего времени) следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда.

Третий принцип предполагает, что режим труда и отдыха должен быть ориентирован на учет и обеспечение в определенной степени удовлетворения личных интересов трудящихся и отдельные категорий работников (женщин, молодежи, учащихся и т.д.).

Таким образом, при выборе оптимального режима труда и отдыха нужен комплексный социально-экономический подход. Целью подобного подхода является полная и всесторонняя оценка его оптимизации с точки зрения учета личных и общественных интересов, интересов производства и физиологических возможностей человека.

В связи с этим следует отметить, что научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

Работоспособность человека в течение рабочей смены характеризуется фазным развитием. Основными фазами являются:

- фаза вработывания, или нарастающей работоспособности. В течение этого периода происходит перестройка физиологических функций от предшествующего вида деятельности человека к производственной. В зависимости от характера труда и индивидуальных особенностей эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часа.

- фаза устойчивой высокой работоспособности. Для нее характерно, что в организме человека устанавливается относительная стабильность или даже некоторое снижение напряженности физиологических функций. Это состояние сочетается с высокими трудовыми показателями. В зависимости от степени тяжести труда фаза устойчивой работоспособности может удерживаться в течение 2-2,5 и более часов.

- фаза развития утомления и связанного с этим падения работоспособности длится от нескольких минут до 1-1,5 часа и характеризуется ухудшением функционального состояния организма и технико-экономических показателей его трудовой деятельности.

Оборудование и материалы. Программы, учебники, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы.

Указания по технике безопасности.

- Не трогать приготовленные к работе материалы и оборудование.
- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при проведении работы.
- Получить учебное задание у преподавателя.
 - Выполнять все действия только по указанию преподавателя.
 - Выполнять только работу, определённую учебным заданием.
 - Соблюдать порядок и дисциплину.
 - Перед выполнением каждого вида работы выслушайте инструктаж преподавателя.

Вопросы и задания.

Вопросы:

1. Биологические ритмы и жизнедеятельность человека.

2. Организация режима дня в формировании здоровья и правильного развития ребенка.

3. Организация трудовой деятельности и отдыха.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу необходимо:

- определить, что такое биоритмы, выявить их физиологическое значение для организма человека;

- рассмотреть основные характеристики суточных, недельных, месячных и годовых циклов, их влияние на жизнедеятельность человека;

2. Вторым вопросом предполагается:

- выяснение значения режима дня в обеспечении здоровья человека;

3. В третьем вопросе предлагается:

- определить важность правильного и рационально построенного трудового режима и отдыха в активной жизнедеятельности человека;

- раскрыть основные условия эффективной организации труда;

- рассмотреть основные принципы организации полноценного отдыха в течение рабочего дня, недели, года, охарактеризовать виды отдыха;

- раскрыть физиологические механизмы сна, определить его значение в построении режима труда и отдыха человека.

Задания.

1. Какие биологические ритмы организации жизнедеятельности человека вы знаете?

2. Охарактеризуйте циркадианные (суточные) ритмы.

3. Раскройте особенности проявления у человека месячных биоритмов.

4. Какие закономерности организации годовых циклов в жизнедеятельности человека вы знаете?

5. Какие условия определяют эффективность организации умственного и физического труда?

6. Как изменяются биологические ритмы человека, и какие механизмы заложены в их основе?

7. Почему режим труда и отдыха должен соответствовать биологическим ритмам?

8. Какие виды отдыха вы знаете?

9. В чем заключается физиологическое значение сна?

10. Какие требования предъявляются к организации правильного сна?

11. Какие функции выполняет сон человека?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено

Интернет ресурсы.

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема. Окружающая среда, личная гигиена и здоровье

Цель: способствовать формированию знаний о параметрах окружающей среды и их влиянии на здоровье современного человека; выработке устойчивой позиции на соблюдение основных правил личной гигиены в целях укрепления и поддержания индивидуального здоровья человека.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о параметрах окружающей среды и их влиянии на здоровье современного человека; выработке устойчивой позиции на соблюдение основных правил личной гигиены в целях укрепления и поддержания индивидуального здоровья человека.

Формируемые компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ПК-7 – Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности.

Актуальность темы занятия определяется необходимостью дать студентам первоначальное представление о параметрах окружающей среды и их влиянии на здоровье современного человека; выработке устойчивой позиции на соблюдение основных правил личной гигиены в целях укрепления и поддержания индивидуального здоровья человека.

Теоретическая часть.

Здоровье связано с общественными отношениями и «параметрами» внешней среды. Окружающая среда включает в себя ряд сред: природную и социальную, бытовую и производственную, космическую и земную. Человек как живой организм осуществляет обмен веществ, энергии и информации с окружающей средой. Видовая принадлежность человека закреплена в

наследственности и связана с биологической эволюцией. Но человек как существо социальное стал не только приспосабливаться к окружающей среде, но и приспосабливать ее к себе, стал производить необходимые средства для жизни. Человечество в результате производственной практики превратилось в мощную преобразующую силу, которая проявляется значительно быстрее, чем ход естественной эволюции биосферы, и способна сотворить «вторую природу» – техносферу.

Человечество как элемент экосистемы связано со всеми земными формами жизни: с воздухом, водами, почвой. **Воздушная среда** – газообразная оболочка, окружающая земной шар. Важнейшие компоненты воздуха обеспечивают жизнедеятельность организма человека, участвуя в окислительно-восстановительных процессах на разных уровнях организации организма. Воздух принимает все продукты газообмена человека с окружающей средой. Он является основной средой, в которой происходит тепловой обмен организма человека с окружающей средой. Кроме того, воздух выполняет еще одну функцию, чрезвычайно важную для жизни человека – разбавляет до безопасных концентраций ряд химических загрязнителей, что снижает возможное вредное влияние внешней среды на организм человека.

Воздушная среда осуществляет ориентацию человека в пространстве, через нее человек воспринимает зрительные и слуховые сигналы. Воздух – это высокоэффективное оздоровительное средство. Он используется как мощный фактор закаливания.

Основные гигиенические показатели качества воздушной среды

1. Физические свойства (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, уровень солнечной радиации и т.д.).
2. Химический состав (концентрация и соотношение постоянных химических составляющих воздуха, наличие или отсутствие химических загрязнителей).
3. Наличие или отсутствие различных механических примесей (пыль, сажа, дым).

4. Уровень бактериального загрязнения (наличие или отсутствие микроорганизмов).

Каждый из этих показателей отражает влияние на организм человека вполне конкретных гигиенических факторов воздушной среды и имеет самостоятельное гигиеническое значение в оценке ее качества.

Вода – простейшее и самое распространенное соединение водорода и кислорода в природе. Ее роль в жизни человека чрезвычайно велика и многообразна. Вода необходима, прежде всего, для поддержания гомеостаза организма.

Организм взрослого человека примерно на 65% состоит из воды. Вода входит в состав клеток, тканей и органов. Большая часть воды заключена в клетках организма, а остальная – в межклеточном пространстве, крови, лимфе, пищеварительном соке, секретах разных желез. В крови содержание воды достигает 81%, а в мышцах – 75%, в костях – 20%. Вода служит средой для различных биохимических реакций организма. Она необходима для введения питательных веществ в растворенном виде в кровь.

Вода постоянно выделяется через почки, лёгкие, кишечник, кожу, отдавая в окружающую среду тепло. Организм теряет в сутки в среднем 1.5 л воды с мочой, 400-600 мл с потом, 350-400 мл – с выдыхаемым воздухом и 100-150 – с калом. При оптимальных условиях окружающей среды и легкой физической работе для восполнения потерь воды, необходимо в среднем 2.2-2.8 л воды в сутки (с учетом воды в пищевых продуктах). При высокой температуре воздуха и тяжелой физической активности потребление воды может увеличиваться до 6-8 л в сутки.

Вода имеет также большое гигиеническое, хозяйственное и промышленное значение. Особое место вода занимает в физическом воспитании и занятиях водными видами спорта. Кроме того, вода широко используется при закаливании.

Употребление недоброкачественной воды способно оказать неблагоприятное воздействие на здоровье человека. Природная вода может стать причиной ряда инфекционных заболеваний.

Вода рек и других открытых водоемов может оказать неблагоприятное воздействие в том случае, если загрязнена промышленными, бытовыми и сельскохозяйственными сбросами. В последнее время достаточно часто воду загрязняют радиоактивные соединения, попадающие в водоемы в результате техногенных катастроф.

В соответствии с гигиеническими требованиями питьевая вода должна:

1. Обладать определенными органолептическими свойствами (быть прозрачной, бесцветной, без постоянного запаха и привкуса).
2. Иметь определённую температуру (7-12 градусов) и обладать освежающим действием.
3. Иметь определенный, постоянный химический состав, не содержать избытка солей, быть свободной от ядовитых веществ и радиоактивных загрязнений.
4. Не содержать патогенных бактерий.

Почва — один из важнейших и неотъемлемых элементов экологической системы Земли. Наряду с солнечным светом, водой, температурой почва является важнейшим компонентом внешней среды жизнедеятельности человека. Почва как один из важнейших элементов биосферы во многом определяет гигиеническое состояние внешней среды, оказывает большое влияние на состояние здоровья людей и санитарно-гигиенические условия жизни. Человек добывает из почвы воду, производит различные земляные работы и постоянно подвергается различным воздействиям почвенных факторов. В зависимости от условий они могут оказывать неблагоприятное и благоприятное воздействие на состояние здоровья.

Почва – природное образование, состоящее из генетически связанных между собой горизонтов, формирующихся в результате преобразования поверхностных слоев земной коры под воздействием воды, воздуха и живых организмов.

Почва состоит из материнской породы, различных органоминеральных комплексов, органического вещества, гумуса (перегноя), живых организмов, воздуха и почвенной влаги.

Гигиенические характеристики почвы

1. Воздухопроницаемость – способность пропускать воздух.
2. Влагоемкость – количество влаги, которое может быть поглощено единицей объема почвы, способность почвы удерживать в себе воду.
3. Температура поверхности – оказывает влияние на жизнедеятельность почвенных микроорганизмов, процессы разложения в почве.
4. Самоочищение почвы – ее способность превращать опасные органические вещества в неорганические – минеральные соли и газы.

Микроорганизмы, содержащиеся в почве на глубине нескольких сантиметров, защищены от бактерицидного воздействия солнца. В ней размножаются многочисленные возбудители болезней.

Возбудители кишечных инфекций, например брюшного тифа, дизентерии, гепатита, проникают в организм через употребление в пищу сырых овощей, загрязненных почвой.

Опасность заражения существует и при непосредственном контакте человека с почвой. В таких случаях возможны заболевания столбняком, гангреной.

Решающую роль в предупреждении загрязнения почвы играет рациональная система удаления и обеззараживания бытовых и промышленных отходов.

Производство, вооруженное наукой и оснащенное современной техникой, часто нарушает нормальное функционирование природных систем, совокупность которых – наша среда обитания.

Жизнедеятельность организма человека протекает в определенных границах, установленных природой. Нормальная температура тела и благоприятная для человека температура внешней среды; нормальное давление в кровеносных сосудах и атмосферное давление вокруг; нормальное количество жидкости в организме и нормальная влажность воздуха и т. д.

Хозяйственное вторжение человека в биосферу по ряду параметров резко нарушило оптимум устоявшейся природной гармонии.

Некоторые синтетические, искусственные материалы и промышленные отходы чужды физико-химической структуре живых организмов, а иногда просто ядовиты. Эти вещества вследствие циркуляции воды и воздуха распространяются и проникают в стратосферу и океанские глубины, вызывая промышленные загрязнения воды, воздуха, почвы.

Нарушение экологического равновесия – «экологические ножницы» – опасно срывом механизмов адаптации. Возникла своеобразная биосоциальная аритмия – рассогласованность природных и социальных ритмов жизни человека.

Сложно сохранять здоровье, когда на человека вместе с благами цивилизации наваливаются ее издержки – скорости, перегрузки, разного рода загрязнения среды, сверхобилие информации, все больший отрыв от природы.

Понятие «загрязнение внешней среды» включает три составляющие:

- 1) что загрязняется: атмосфера, гидросфера, почва;
- 2) что загрязняет: промышленность, транспорт, шум и т. д.;
- 3) чем загрязняется: тяжелыми металлами, пылью, пестицидами и т.п.

Они позволяют определить качество среды, в которой живет человек. Внешняя среда считается нездоровой, если она вызывает нарушения здоровья, если к ней трудно приспособиться. Есть и экстремальная среда, в которой

жизнь человека просто невозможна без предварительного ее «переоборудования» для жизни, например Арктика и Антарктида.

Гигиена (в переводе с греческого означает «приносящий здоровье», «содействующий здоровью») - это одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления. **Личная гигиена** - это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

Наряду с термином «гигиена» часто употребляют и термин «санитария», который в переводе с латинского означает «здоровье». Однако следует помнить, что в содержании этих понятий имеются существенные различия. Гигиена дает знания о здоровье, о том, как его сохранить и укрепить, а санитария занимается практической реализацией требований гигиены, контролем за соблюдением установленных ею правил.

Следование правилам личной гигиены предусматривает, прежде всего, рациональный суточный режим, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви.

Соблюдение рационального суточного режима представляет собой наиболее важный элемент личной гигиены, в котором находят отражение и другие элементы. Его соблюдение создает оптимальные условия для активной деятельности и эффективного восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности. Объясняется это тем, что при соблюдении режима вырабатывается определенный ритм функционирования организма, благодаря чему человек оказывается способен выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. Оздоровительное воздействие правильного режима дня обусловлено тем, что организм быстрее приспосабливается к относительно постоянным условиям жизнедеятельности. Это, в свою очередь, способствует повышению качества работы и учебы, нормальному пищеварению, повышению качества сна, который становится более глубоким и спокойным.

Основа рационального суточного режима - правильное распределение времени для различных видов деятельности и отдыха, питания и сна в течение суток. При установлении суточного режима необходимо иметь в виду, что условия жизни каждого человека существенно отличаются, к тому же каждый человек характеризуется своими индивидуальными особенностями. По этим причинам нецелесообразно устанавливать жесткий и единый для всех суточный режим. Однако основные гигиенические положения в суточном режиме любого человека должны быть едины и незыблемы. К ним, прежде всего, относятся следующие положения:

- ~ выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;
- ~ правильное чередование трудовой, учебной деятельности и отдыха;
- ~ регулярное, в одни и те же часы, питание;
- ~ регулярные занятия физическими упражнениями;
- ~ полезный досуг, полноценный сон.

Режим дня школьников устанавливается с учетом возраста учащихся, их индивидуальных особенностей, а также особенностей условий, в которых они живут и учатся. При его составлении и особенно выполнении необходимо всегда помнить, что помимо уже отмеченного выше весьма положительного влияния на здоровье, физическое развитие и работоспособность постоянное соблюдение режима оказывает большое воспитательное значение.

Особенно важное значения его соблюдение имеет в воспитании силы воли. По этому поводу известный отечественный педагог В.А.Сухомлинский писал: «Поставь над собой сто учителей - они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать с себя».

По этой причине рациональный суточный режим должен восприниматься не как нечто навязанное извне, а как глубоко осознанное, личностно необходимое условие нормальной повседневной деятельности. Для этого очень важно, чтобы каждый учащийся сам принимал активное участие в его составлении и контроле за его соблюдением, руководствуясь при этом

указанными выше незыблемыми требованиями. На основе этих требований, а также учета индивидуальных особенностей и конкретных условий жизнедеятельности для каждого школьника должен быть составлен точный распорядок дня с указанием времени начала и окончания всех основных режимных моментов. В качестве возможных, наиболее удобных могут быть предложены следующие примерные варианты режимов дня для старшеклассников, обучающихся в разных сменах.

Уход за телом включает в себя уход за кожным покровом, волосами и полостью рта. Кожа имеет исключительно важное значение для нормального состояния организма. Человеческая кожа, являясь наружным покровом тела, представляет собой сложный орган, выполняющий множество важных функций, главными из которых являются защита внутренней среды организма; выделение из организма продуктов обмена веществ; участие в деятельности терморегуляционных механизмов организма

Кожа представляет собой тонкий и сложный чувствительный прибор. В ней расположено большое количество нервных окончаний. Подсчитано, что на 1 см поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодовых, 1-2 тепловых и около 25 точек, в которых сосредоточены окончания рецепторов, воспринимающих атмосферное давление. Такая мощная рецепторная оснащенность позволяет коже обеспечивать постоянную информацию организма о всех действующих на тело раздражителях.

При этом следует помнить, что все эти важные функции могут выполняться в полном объеме только здоровой, крепкой и чистой кожей. Но такое ее состояние поддерживать непросто. Дело в том, что кожа человека постоянно обновляется, постепенно отмирает и слущивается ее верхний слой. Омертвевшие чешуйки кожи вместе с потом, жиром и попадающей на нее пылью образуют грязь, которая закупоривает поры, затрудняя обмен веществ. Все это влечет за собой возникновение кожных заболеваний и неблагоприятно отражается в целом на здоровье человека.

У тех, кто не выполняет гигиенические требования, кожа быстро грубеет, в ней образуются болезненные трещины, через которые в организм проникают болезнетворные микробы. Для предотвращения этого необходимо повседневно следить за чистотой своего тела и обеспечивать тем самым процессы самоочищения организма и его защиту.

Главным средством ухода за кожей является регулярное мытье горячей водой с мылом и мочалкой. Это надо делать не реже одного раза в 4-5 дней, меняя каждый раз при этом нательное белье. Наиболее загрязненные участки тела - лицо, шею, подмышечные и паховую области, стопы ног - необходимо мыть дважды в день, утром и вечером.

Особого внимания требуют кисти рук. Их всегда следует тщательно мыть с мылом перед едой, после возвращения с улицы, посещения туалета, обращая особое внимание на полости под ногтями. Подчеркивая исключительную важность систематического выполнения этого гигиенического требования, выдающийся русский хирург Н.И.Пирогов говорил, что есть истины, которые нужно повторять без конца, и обязательное мытье рук - именно такая истина.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье, предохранение от чрезмерного загрязнения во время физкультурно-спортивных занятий и активного отдыха. Нельзя использовать для мытья волос хозяйственное мыло и синтетические порошки, предназначенные для стирки белья. Каждый человек должен иметь индивидуальную расческу или специальную массажную щетку.

Нередко на голове появляется перхоть. Причиной ее возникновения может быть нарушение обменных процессов в организме, которое наблюдается при заболеваниях желудка и кишечника, почек, желчного пузыря. Причиной появления перхоти могут быть и некоторые кожные заболевания, например, псориаз, себорейная экзема. Но чаще всего она возникает из-за частого загрязнения головы, окраски сухих волос химическими красителями, химической завивки и т.п.

Правильный уход за зубами и полостью рта предохраняет организм от множества инфекций и нарушений работы желудочно-кишечного тракта. Чтобы зубы были крепкими и здоровыми, необходимо полноценное питание с достаточным количеством в пище кальция и витаминов D и В. Очень полезны свежие овощи, лук, чеснок. Заболевание зубов легче предупредить, чем вылечить. Для своевременного обнаружения порчи зубов необходимо 2-3 раза в год проходить профилактический осмотр у врача-стоматолога. Утром, перед сном и по возможности после каждого приема пищи необходимо в течение 2-3 мин. тщательно чистить зубы щеткой и пастой с наружной и внутренней стороны, как по горизонтали, так и по вертикали. Полезно полоскать рот слабым раствором поваренной соли. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд.

Оборудование и материалы. Программы, учебники, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы.

Указания по технике безопасности.

- Не трогать приготовленные к работе материалы и оборудование.
- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при проведении работы.
- Получить учебное задание у преподавателя.
 - Выполнять все действия только по указанию преподавателя.
 - Выполнять только работу, определённую учебным заданием.
 - Соблюдать порядок и дисциплину.
 - Перед выполнением каждого вида работы выслушайте инструктаж преподавателя.

Вопросы и задания.

Вопросы:

1. Параметры внешней среды, их влияние на здоровье человека.
2. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.

Методические рекомендации:

По первому вопросу необходимо:

- определить физиологическое значение воздуха для человека, раскрыть основные гигиенические показатели качества воздушной среды;
- рассмотреть роль воды в жизнедеятельности человека, ее гигиенические нормативы и свойства;
- выявить гигиеническое значение состава и свойств почвы на здоровье человека.

Во втором вопросе рекомендуется:

- дать определение понятиям: «гигиена», «личная гигиена»;
- рассмотреть основы и правила соблюдения суточного режима как важнейшего элемента личной гигиены человека;
- раскрыть основные составляющие личной гигиены человека (уход за кожей, волосами, ротовой полостью и т.д.).

Задания.

1. Какие факторы формируют внешнюю среду и оказывают существенное влияние на состояние здоровья человека?
2. В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека?
3. Каковы основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды?
4. В чем состоит гигиеническое значение физических свойств воздуха?
5. В чем состоит роль воды в жизнедеятельности человека?
6. Перечислите основные гигиенические требования к питьевой воде.
7. Приведите нормы потребления воды.
8. Опишите органолептические свойства воды.
9. Что такое почва?
10. Перечислите основные свойства почвы.
11. В чем заключается эпидемиологическое значение почвы?
12. Какие компоненты личной гигиены вы знаете?
13. Почему необходимо соблюдение суточного режима?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатъкова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено

Интернет ресурсы.

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема. Вредные привычки как биологическая и социальная опасность

Цель: способствовать повышению уровня информированности студентов по проблемам, связанным с употреблением алкоголя и наркотиков в современном обществе; выработать убеждения и навыки, предотвращающие употребление психоактивных средств; активизировать отношение студентов к проблеме пагубности вредных привычек.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о проблемах, связанным с употреблением

алкоголя и наркотиков в современном обществе; выработать убеждения и навыки, предотвращающие употребление психоактивных средств; активизировать отношение студентов к проблеме пагубности вредных привычек.

Формируемые компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ПК-7 – Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности.

Актуальность темы занятия определяется необходимостью повышения уровня информированности студентов по проблемам, связанным с употреблением алкоголя и наркотиков в современном обществе; выработать убеждения и навыки, предотвращающие употребление психоактивных средств; активизировать отношение студентов к проблеме пагубности вредных привычек.

Теоретическая часть.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

Вредные привычки – это курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. Они особенно недопустимы при занятиях физической культурой и спортом, так как оказывают пагубное влияние на здоровье и работоспособность занимающихся, замедляют рост спортивных достижений. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, ибо употребление алкоголя, наркотических веществ, курение табака препятствует его утверждению. Эти привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражаются на здоровье человека.

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек, которая заключается во вдыхании дыма тлеющего табака. Широко распространены мифы о курении, играющие роль «психической защиты» и служащие средством самооправдания.

Миф первый: курение не вредно. Так ли это на самом деле? Курение – это сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры. При этом выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм (никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества).

Миф второй: когда я курю, у меня повышается работоспособность. Научные данные свидетельствуют о том, что некоторое субъективное и кратковременное повышение работоспособности объясняется первоначальным расширяющим действием табачного дыма на сосуды головного мозга, которое через несколько минут сменяется их значительным сужением. Под влиянием никотина мышечная сила снижается; у курящих студентов понижается умственная работоспособность, среди них больше неуспевающих.

Миф третий: если я наношу вред, то только себе. Но ведь есть понятие "пассивное курение", при котором 50% веществ, образующихся при курении, попадает в окружающий воздух, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком. В результате через некоторое время у них отмечаются все признаки никотиновой интоксикации: головная боль, головокружение, учащение сердцебиения, повышенная утомляемость, снижение работоспособности.

Миф четвертый: я знаю, что курить вредно, и постараюсь бросить курить. Растягивая сроки расставания с сигаретой, человек обманывает себя. Это надо делать сразу раз и навсегда. Утверждают, что курение – один из способов похудеть. Действительно, аппетит у курящих снижается за счет того, что никотин оказывает тормозящее действие на сократительную и двигательную функции желудка и кишечника, что приводит к ухудшению

пищеварения, нарушению обменных процессов, развитию авитаминоза. Страдают у курильщиков также печень и поджелудочная железа, развиваются гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

Сегодня в мире насчитывается около 1 млрд. потребителей табака, из них женщин – приблизительно 240 млн. В России курят примерно 64% мужчин и не менее 10% женщин (для сравнения: в Англии – 30% и 28%, в Америке – 28% и 14%). Россияне выкуривают примерно 265 млрд. сигарет в год. При этом половина выкуриваемых в России сигарет приходится на контрабандную и фальсифицированную продукцию.

Курить начинают примерно в 11 лет. В седьмом-восьмом классах систематически курят 8-12% школьников, в девятом-десятом – 21-24%.

При выкуривании одной сигареты массой около 20 г курильщик пропускает через дыхательные пути около 20 л табачного дыма. При курении в организм вместе с табачным дымом поступает большое количество ядовитых веществ (более 40): никотин, оксид углерода, синильная кислота, смолистые вещества, являющиеся сильными **канцерогенами**.

Канцерогены - вещества, обладающие способностью вызывать развитие раковых опухолей. Каждая сигарета, вне зависимости кто ее выкурил (мужчина, женщина, подросток), сокращает жизнь на 6-10 минут.

При выкуривании всего одной пачки сигарет в легкие попадает 0,0012 мг смертельно опасной синильной кислоты, приблизительно столько же сероводорода, 0,22 г очень ядовитого пиридина, почти литр аммиака и столько же угарного газа, да плюс к этому не менее грамма табачного дегтя. Последний содержит около сотни ядовитых веществ, в том числе мышьяк, радиоактивные изотопы полония и калия, а также целое семейство вызывающих рак ароматических углеводов.

По данным НИИ канцерогенеза Онкологического научного центра РАМН, самые опасные – традиционно российские папиросы, а также сигареты без фильтра. Из них смолы напрямую попадают в легкие.

На каждой упаковке сигарет западные табачные компании всегда печатают сведения о количестве канцерогенов – смолы и никотина. Чтобы покупатель мог сам о себе позаботиться и выбрать наименее вредное курево. Но это касается только сигарет для внутреннего пользования. На пачках, которые отправляются в Россию, производители чаще всего ничего подобного не пишут. Насколько щедро сигарета снабжает организм отравой, зависит о ее размера, от плотности набивки и толщины бумаги. В крепкой сигарете “FULL flavor” содержится до 16 мг смол. В легких (lights) – до 11 мг. В суперлегких (super lights) или (ultimate lights) – не больше 7 мг. Кроме того, опасность сигареты напрямую зависит от степени вентиляции. Чем плотнее набивка, тем хуже вентиляция, тем больше смолы получает курильщик. Поэтому от короткой сигареты вреда больше, чем от длинной. Самое щадящее курево – с маркировкой “slim”.

Надежды табачных компаний на то, что легкие сигареты с низким содержанием смолы будут безопасными, не оправдались. Исследование “Американского общества по изучению рака” показало, что этот тип “здоровых” сигарет ответственен за особый вид рака легких – аденокарциному. Эта опухоль порождает самые глубокие отделы легких. Почему? Объяснение этому простое – чтобы получить эффект от легких сигарет, ими глубже затягиваются. От этого страдают, прежде всего, альвеолы и малые бронхи. Глубокие отделы легких слабее защищены, нежели крупные бронхи, от воздействия токсичных веществ, содержащихся в дыме.

Один из сильнейших ядов растительного происхождения, находящийся в сигарете – это никотин. Воробьи, голуби погибают моментально, если к их клюву поднести смоченную никотином палочку. Пиявка, посаженная на кожу заядлого курильщика, погибает через 1-2 мин. Кролик гибнет от 1/4, собака - от 1/2 капли никотина. Для человека смертельную дозу составляет от 50 до 100 мг или 2-3 капли никотина. Именно такая доза поступает в кровь человека, выкуривающего 20-25 сигарет в день (в одной сигарете содержится примерно 68 мг никотина). Курильщик не погибает потому, что яд вводится постепенно,

часть никотина нейтрализуется другим ядом табака - формальдегидом. Постепенное введение никотина в организм человека вызывает привыкание к нему. Никотин включается в обмен веществ. Отказ от курения сопровождается достаточно сильной и неприятной реакцией организма, сходной в некоторой степени с «ломкой» у наркоманов. Она носит название «абстинентный синдром» (от латинского слова «абстиненция» - воздержание). Никотин оказывает отрицательное влияние на все органы и системы человеческого тела.

Центральная нервная система. Никотин достигает головного мозга через 7 сек. после затяжки. Он возбуждает всю центральную нервную систему и может вызвать тремор (дрожание рук), а при значительной дозе и судороги. Вначале никотин вызывает расширение сосудов мозга. Это сопровождается улучшением его питания, что проявляется в ощущении свежести и бодрости. Но вскоре расширение сосудов сменяется их сужением. За возбуждением мозга следует торможение (депрессия), в результате чего человек испытывает потребность вновь ввести никотин. Так возникает сильная зависимость от никотина. Никотин ослабляет память, так, например, 3-4 выкуранные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминания на 5-6%.

Сердечно-сосудистая система. Курение вызывает учащение работы сердца, повышение тонуса мышц стенок сосудов (т.е. сужение их), повышает кровяное давление, увеличивает свертываемость крови, что способствует образованию тромбов и приводит к развитию атеросклеротических заболеваний, к инфарктам и инсультам, к нарушениям кровообращения сердца. Выкуривание одной сигареты приводит к учащению сердцебиения на 18-20 ударов в минуту. Число сердечных сокращений в сутки у курящих на 15-20 тысяч больше, чем у некурящих. Так курильщики заставляют свое сердце работать на износ. Положение усугубляется еще и тем, что сердечная мышца не получает того количества кислорода, которое необходимо ему при такой интенсивной работе. По опубликованным данным, 92% людей до 45 лет, нуждающихся в шунтировании коронарной артерии, составляют курильщики.

Часто развивается болезнь Бюргера, которая поражает кровообращение нижних конечностей молодых мужчин. Это заболевание приводит к гангрене ног и к их ампутации. Курение повинно не менее, чем в 30% всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний.

Дыхательная система. За 30 лет, выкуривая ежедневно всего по 5 папирос, человек вводит в свои легкие до 4 миллионов частиц табачной сажи. Эти частицы оседают в легких и на слизистой оболочке верхних дыхательных путей, чем механически нарушают нормальный обмен газов. Доказано, что раком легких заболевают преимущественно курильщики. Число больных раком легкого среди курильщиков, выкуривающих по пачке сигарет в день, в 20 раз выше, чем среди остального населения. Никакие фильтры (в том числе и новомодные угольные) и мундштуки не предохраняют организм от вредного действия табака.

Пищеварительная система. Никотин усиливает выделение адреналина корой надпочечников, что вызывает выделение глюкозы в кровь, подавление чувства голода. Курение снижает количество витаминов В₆, В₁₂, С в крови, так как большое количество их расходуется на процесс детоксикации химических веществ, содержащихся в табачном дыму. А их в табачном дыму содержится около 3 000. Среди них способных повреждать живые ткани - смолы и различные их соединения, синильная кислота, радиоактивный полоний-210, такие газы, как окись углерода (угарный газ), цианистый водород, двуокись азота.

Покровная система (кожа). Курение самый большой враг кожи. Оно ухудшает кровоснабжение кожи и делает ее морщинистой. Это подтвердило изучение близнецов. Если один из них курит, он выглядит в среднем на 5-7 лет старше, чем некурящий. Кожа у курящих близнецов на 40% тоньше, чем у их некурящих братьев или сестер. Тому есть два объяснения. Первое – из-за курения ухудшаются обменные процессы, второе – под действием никотина высвобождается особый фермент, разрушающий коллаген и эластичный слой кожи. Покрывтая ранними морщинами нездорового землистого цвета кожа –

не единственный признак ускоренного старения. Тот, кто курит, начинает раньше сесть.

Зрение. Австралийские медики установили, что каждый пятый случай приобретенной с возрастом слепоты, вызван пристрастием к табаку. Статистика показывает, что у курильщика в 2-5 раз больше шансов ослепнуть к 50 годам, чем у некурящих.

Из числа функций, важных для достижения спортивных результатов, курение в наибольшей степени влияет на зрение и координацию движений. У спортсменов-курильщиков резко ухудшается острота зрения, скорость и точность двигательной реакции.

При напряженной мышечной работе, особенно длительного характера, мышцы и мозг требуют постоянного притока насыщенной кислородом артериальной крови. Эта потребность у спортсменов-курильщиков удовлетворяется не полностью. В мышцах быстрее развивается утомление, они не справляются с заданной работой. Эксперименты показывают, что мышечная сила снижается на 15% уже через 10-15 мин. после выкуривания сигареты. Наступает мышечная усталость, координация движений снижается на 25%.

В молодом возрасте отравление никотином наступает быстрее. Отсюда рассеянность и нервозность, отставание от товарищей в учебе и спорте, преждевременная остановка в физическом развитии.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет пристрастившиеся к табаку уже жалуются на одышку при физической нагрузке, их мучают головные боли и головокружения. Поскольку продукты табачного дыма раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, курящие подростки чаще болеют простудными заболеваниями. По мнению медиков, если уж и начинать курить, то после 20 лет.

Ошибочным является представление, будто всех бед можно избежать, используя сигареты с фильтром. Вопреки рекламным заявлениям фирм-

производителей, даже самые качественные фильтры задерживают немногим более четверти табачных ядов и совсем прозрачны для синильной кислоты, угарного газа и аммиака. Следовательно, курение безопасным быть не может.

Распространено мнение, особенно среди молодежи, что курение стимулирует сексуальность. Это заблуждение. Табачный дым снижает у подростков и молодых людей уровень половых гормонов, разрушает еще неокрепшие половые клетки, что может закончиться ранней импотенцией и бесплодием.

У любителей подымить к 30-40 годам риск развития импотенции выше в полтора раза. Особенно страдают от табачного дыма дети. Они дышат чаще, чем взрослые, и их неокрепшие организмы получают большую порцию табачной гадости. Поэтому дети, которым приходится находиться в прокуренном помещении, плохо развиваются, теряют аппетит, становятся вялыми или, напротив, излишне возбужденными, капризничают, плохо спят, страдают расстройствами кишечника.

Но самое пагубное влияние курение оказывает на организм беременных женщин. У них гораздо чаще возникают токсикозы, в два раза выше вероятность осложнений при родах. Обостряются многие хронические заболевания, что ведет к увеличению частоты мертворождений, а также рождению ослабленных и недоношенных детей.

Основные органы и системы будущего ребенка формируются в первые 12 недель беременности. Доказано: что никотин из крови матери попадает в кровь плода, причем в крови курящей женщины никотина оказывается значительно меньше, чем в крови будущего ребенка.

При курении в плод попадает большое количество угарного газа, который, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин – стойкое соединение, не способное переносить кислород к органам и тканям. А если курит будущая мама, то это приводит к хроническому кислородному голоданию плода и более чем на 50% увеличивает смертность новорожденных, способствует выкидышам.

Разрушающее действие табачного дыма на организм сам курильщик начинает ощущать, имея за плечами 15-20 лет «курительного стажа».

От болезней, связанных с потреблением табака, в XX веке умерло 100 млн. человек, а в XXI веке этот показатель может составить уже 1 млрд.

Борьба с курением табака становится общемировой проблемой. И многие страны включились в эту работу. На первом месте в этом деле стоит пропаганда знаний о вреде курения. Зная все о вреде курения, человек сознательно выбирает свое отношение к нему, как и сознательно принимает на себя всю ответственность за последствия для своего здоровья.

Алкоголь. Алкоголь быстро всасывается в верхних отделах пищеварительного тракта и очень скоро его концентрация в крови оказывается максимальной. Из крови он поступает в ткани, особенно активно в ткань головного мозга и печень.

Алкоголь оказывает разрушающее воздействие на все системы организма, вплоть до полной деградации личности. Алкоголь отрицательно влияет на генетический аппарат человека.

Установлено, что принятый алкоголь наиболее интенсивно поглощается клетками головного мозга (концентрация здесь на 70-75% выше, чем в крови) и в печени (на 48% больше, чем в крови). Первые субъективные признаки опьянения обнаруживаются уже после приема 10-25 г алкоголя (0,5 л пива, 150-200 мл вина, 30-60 мл водки или коньяка). Алкоголь быстро всасывается в кровь, раздражающе действуя на проводящую систему сердца и его мышцы, нарушая нормальный обмен веществ. Мышцы сердца становятся дряблыми, их сокращения – вялыми, полости сердца растягиваются; на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность. Повышается проницаемость кровеносных сосудов, теряется эластичность их стенок, повышается свертываемость крови, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда, развития атеросклероза.

Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь нарушает секрецию желудочного сока и выделение ферментов, что приводит к развитию гастритов и даже злокачественных опухолей, язвы желудка. Развивается ожирение печени, затем цирроз, который в 10% случаев завершается появлением ракового заболевания. Незначительно уступает печени по частоте поражения поджелудочная железа. Нарушается функция дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани и возникновении эмфиземы легких. Ухудшается выделительная функция почек. Страдает функция половых желез – уменьшается сперматогенез, наступает половое бессилие. Понижается сопротивляемость организма инфекциям. Происходит обеднение организма важнейшими для жизнедеятельности витаминами B1, PP, C, A, E.

Выделяют три группы факторов, способствующих употреблению алкоголя.

1. Социально-психологический: комплекс обычаев, традиций, "социальный опыт" употребления спиртного. Под их прикрытием удовлетворяется ряд потребностей индивида, например, в общении, принадлежности к определенной группе, самоутверждении, которые молодой человек не мог реализовать по каким-то причинам другим способом. С этим может быть связано и бегство от реальной жизни, неуспех в учебе, работе. Для алкогольной группы характерны поверхностные контакты, гарантированная степень взаимоуважения, совместное проведение свободного времени в ответ на принятие новым ее членом внутригрупповых обычаев. Как правило, это предполагает повышение интенсивности потребления алкоголя ее новым членом. В группе культивируются собственные ценности, вплоть до своеобразного «алкогольного кодекса чести». Членов группы отличает алкогольный жаргон, комплекс формулировок, оправдывающих злоупотребление алкоголем, который становится частью мировоззрения. При этом дискредитируется трезвый образ жизни и его носители.

2. Индивидуально-психологические факторы связаны с психотропным эффектом алкоголя. На первую фазу опьянения легче проецируются психологические ожидания, связанные с возбуждением, эйфорией: на вторую – с расслаблением и успокоением. Прием спиртного становится своеобразным суррогатом психической саморегуляции, цена, которой чрезвычайно высока.

3. Личностные факторы характеризуют социальную незрелость, инфантилизм молодого человека. С этим связаны импульсивность, стремление достичь цели кратчайшим путем, затрачивая минимум усилий, несдержанность и неспособность к отсроченному поведению. В погоне за сиюминутным удовольствием и развлечением такие молодые люди не способны учитывать возможные социальные последствия, анализировать и планировать свое поведение. Часто это связано с неразвитостью духовных ценностей, низким уровнем культуры.

Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыканию в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни человека в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

В состоянии алкогольного опьянения снижаются показатели силы, быстроты, выносливости, нарушается координация движений, ухудшаются зрительные и слуховые восприятия. Под влиянием алкоголя наступают склеротические изменения в сердечной мышце, она становится дряблой, ослабляется сократительная способность, и постепенно сердце становится неспособным переносить напряженные физические упражнения.

Заболевание, обусловленное пристрастием к употреблению алкоголя называется *алкоголизмом*.

Начальная стадия – появление влечения к алкоголю. Для опьянения требуется большая доза алкоголя. Употребление алкоголя становится систематическим.

Средняя стадия – нарастающее влечение к алкоголю, частичная потеря памяти, потеря контроля над собой. Появляется состояние похмелья. Общее изменение организма человека.

Последняя стадия – полная (психическая и физическая) зависимость от алкоголя. Необратимые изменения организма. Происходит деградация личности.

Алкогольное опьянение – острая форма алкогольной интоксикации; это состояние возникающее в результате приема алкоголя.

Алкоголизм уменьшает среднюю продолжительность жизни примерно на 17-20 лет. При злоупотреблении алкоголем, прежде всего, страдает *печень*, ибо именно она в конечном итоге отвечает за переработку алкоголя в организме. Итог – ожирение печени, дальше алкогольный гепатит (желтуха) и, в конце концов, цирроз (разрушение печеночной ткани). Этот процесс уже не обратим. В половине всех случаев воспаления *поджелудочной железы* (панкреатита) повинно злоупотребление алкоголем. Рак поджелудочной железы – сравнительно частое следствие обусловленного алкоголем панкреатита – шансов на излечение практически нет.

Поражение *кишечно-желудочного тракта* характеризуется появлением гастритов, возникновением язв в желудке и двенадцатиперстной кишке. Постоянное употребление алкоголя является одной из причин возникновения рака кишечника. При ежедневном приеме одного или более литров пива риск возникновения рака толстой кишки возрастает в 3 раза. Увлечение крепкими напитками приводит к возникновению злокачественных опухолей пищевода и зева.

Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах

развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг. Алкоголь разрушает связи между нервными клетками мозга, вырабатывая в них потребность в алкоголе и алкогольную зависимость. Разрушение клеток мозга и дегенерация нервной системы, порой приводят к пневмонии, сердечной и почечной недостаточности или органическому психозу. Белая горячка – состояние, сопровождающееся крайним возбуждением, психическим помешательством, беспокойством, лихорадкой, дрожью, быстрым и нерегулярным пульсом и галлюцинациями, которое часто возникает при приеме большого количества алкоголя после нескольких дней воздержания.

Злоупотребление алкоголем ведет к нарушениям процесса усвоения организмом почти всех витаминов и тем самым – к их дефициту и ослаблению иммунной системы в целом. То же самое относится и к важным минеральным веществам, таким, как кальций, калий, магний, цинк и селен.

Употребление алкоголя в больших количествах может привести к разрушению зубной эмали и потере зубов.

Неумеренное употребление алкоголя в значительной степени способствует снижению интеллектуальных способностей и полового влечения, а также развитию полной импотенции.

Любые количества алкоголя, принятые беременной женщиной, могут вызвать «алкогольный синдром плода». Это понятие объединяет группу врожденных аномалий: маленькие глаза, небольшие размеры черепа, дефекты лица, ушей, суставов. Характерны также малый вес, дефекты сердца (порок), отставание в физическом развитии. Такие дети не могут сосредоточить внимание, импульсивны, гиперактивны, плохо учатся.

Оказывая вредное действие на организм, алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и уровень тренированности спортсмена. Экспериментальные данные показывают, что прием 1 л пива в течение дня снижает спортивную работоспособность на 20-30%. После приема нескольких граммов водки мышечная сила уменьшается, а работоспособность

снижается на 16-17%. После 100-150 г водки штангисты ухудшают результаты на десятки килограммов. Замедляется скорость реакции на 25%. Снижается точность. Группа стрелков в пять человек проверялась на точность стрельбы до и после принятия 100 г водки. До - в цель попало 96% выпущенных пуль, после - 26%.

Кроме того в физической культуре и спорте алкоголь тормозит восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. После приема алкоголя работоспособность умственная и физическая снижена в течение двух суток. Такая малая доза, как 80 г алкоголя, сохраняет свое действие в течение 24 ч.

В крови алкоголь находится сравнительно недолго, зато в важнейших органах - мозге, печени, сердце, желудке - он накапливается и задерживается на срок от 15 до 28 дней (даже после однократного приема).

Расщепление, а также выделение из организма алкоголя начинается сразу же после его приема. Только 5-10% алкоголя выделяется организмом в неизменном виде через кожу, почки и органы дыхания, остальное количество организм перерабатывает (окисляет), прежде всего, в печени. За один час организм в состоянии нейтрализовать не более 7-10 г алкоголя в крови. Кто перед сном вечером выпивает два литра пива или литр вина (1,4 промилле в крови), протрезвеет только через 10 часов.

Наркотики. Под наркотическими веществами следует понимать химические продукты синтетического и растительного происхождения (морфин, героин, гашиш и др.), лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека.

В малых дозах наркотики вызывают эйфорию (возбуждение), радостное состояние, душевную и телесную легкость, а в больших - погружают человека в глубокий бесчувственный сон. Достижение этих состояний с помощью наркотиков называется наркотическим опьянением. Привычка к наркотикам, наркомания («*нарке*» - *опьянение*, «*мания*» - *страсть*) развивается очень

быстро, иногда достаточно 2-3 приема. В отсутствие наркотика человек испытывает жесточайшие психические и физические муки (абстинентный синдром).

К наркотикам относятся психоактивные вещества (психотропные), которые извлекают как из натуральных источников (опиум, кокаин, марихуана), так и синтезируют химическим путем. И те и другие оказывают одинаково губительное воздействие на организм. Разные психоактивные вещества оказывают на человека свое специфическое воздействие.

Стимулирующие препараты (кокаин, амфитамины, кофеин) принадлежат к числу наиболее сильных в отношении формирования зависимости от наркотиков. При поступлении в кровь уже через несколько секунд человек начинает испытывать эйфорию, становится разговорчивым, возбужденным, деятельным, сознание проясняется. Через 15-20 минут эйфория проходит и появляется чувство тревоги, депрессии, раздражительности («кокаиновый мрак») и возникает страстное желание все повторить. У не получившего новой дозы наркотика под влиянием появившихся изменений в мозговой деятельности нарушается сон, аппетит, возникают мышечные боли. Нередки случаи гибели наркоманов в результате сердечной: недостаточности из-за нарушения нервной регуляции миокарда, остановки дыхания или длительных судорог.

К успокаивающим, угнетающим ЦНС наркотикам относятся барбитураты, снотворные (типа метаквалона) и все траквилизаторы (противотревожные вещества). Эти вещества угнетают функции всего тела, но ЦНС наиболее чувствительна к ним. Увеличение дозы приводит к постепенному угнетающему действию на ЦНС - от небольшого успокоения до крепкого сна и даже смерти; происходит затуманивание сознания, утрачивается контроль за мышцами, останавливается дыхание. Систематическое употребление приводит к развитию толерантности (устойчивости) в отношении воздействия этих веществ и чтобы вызвать необходимый эффект требуется увеличение дозы, что приводит к повышению

уровня токсичности в организме. Постепенно человек подходит к черте, кода остается один шаг между дозой, которая вызывает нужные ощущения, и дозой, которая вызывает смерть.

Опиум и его натуральные и синтетические производные (опиаты) - морфин, героин, метадон и другие являются успокаивающими средствами (депрессантами). Они устраняют боль, вызывают дремотное состояние, затуманивают сознание, ухудшают интеллектуальные процессы. Многие переживают эйфорию и ощущение хорошего самочувствия, что способствует появлению зависимости от опиатов. При регулярном употреблении опиатов развивается высокая степень толерантности и чтобы пережить снова эйфорию человек должен все время увеличивать дозу.

Марихуана и другие производные конопли (гашиш и т.д.) при небольших дозах вызывает слабую эйфорию, подъем чувств и изменение восприятия времени. Увеличение дозы ведет к ухудшению памяти, снижению внимания, нарушению мышления, пассивности. Пульс становится чаще, повышается или понижается артериальное давление, кровеносные сосуды расширяются /покраснение кожи, глаз/, появляется сухость во рту, подавляется сон. Развивается толерантность и психическая зависимость. Эффектом марихуаны является амотивационный синдром, который характеризуется апатией, притуплением мышления, отсутствием энергии, потерей желаний и стремлений.

Основное действие таких веществ, как ЛСД (из грибка спорыньи), мескалина (из кактуса), синтетических производных амфитамина, состоит в провоцировании галлюцинаций или ложных ощущений, не связанных с реальными раздражителями, т.е. в стимулировании психических расстройств. Такие наркотики называют галлюциногенами, отличающимися сильным действием, высокой толерантностью и быстрым возникновением зависимости.

Когда действие наркотических веществ в организме прекращается, человек начинает испытывать ощущения, противоположные тем, которые были связаны с приемом конкретного вещества. Например, если наркотик

вызывал эйфорию, то последствие будет выражаться в подавленности, пассивности; если средство повышало тонус, придавало силы - последствие выразится в усталости, депрессии. Снижение дозы, прерывание или прекращение приема наркотиков является причиной появления лихорадочной дрожи, судорог, мышечных болей, нервозности, бессонницы, спазмов сосудов и дыхания. У человека появляются все признаки психоза – агрессивность поведения, бессмысленные действия, навязчивые идеи, кошмары во сне и т.д. Причинами смерти чаще всего являются не снимаемые никакими препаратами судороги, остановка сердца и дыхания, кровоизлияние в мозг по причине высокого кровяного давления, неуправляемое поведение.

Наркотик настолько глубоко вмешивается во все обменные процессы организма, что не оказывается ни одного органа, где бы он не произвел разрушения! Нервные клетки наркомана вопят от боли, потому что боль – сторожевая собака организма. Это грозный сигнал: начался процесс распада. Организм разлагивается, и если не начать лечение, наступает смерть.

Прием наркотиков ведет к истощению нервной системы человека, ускоряет старение клеток и тканей. В процессе наркотизации изменяется состав крови, возникает склонность к тромбозам и незаживающим язвам. Мозг, сердце и легкие, печень, желудочно-кишечный тракт, половая сфера – все приходит в негодность. Через какой-то промежуток времени люди, употребляющие наркотические вещества, становятся похожими на больных эпилепсией и другими органическими заболеваниями головного мозга.

Применение наркотиков приводит к крайнему истощению сердечной и нейроэндокринной систем. Нарушается гормональный обмен. Очень быстро развивается и сердечно-легочная недостаточность. Наркоманы страдают многими заболеваниями, о которых здоровые люди не знают. Тридцать процентов наркоманов погибают от инфекционных заболеваний, тридцать кончают жизнь самоубийством, оставшиеся вымирают. От превышения доз, из-за невозможности воспринять медицинскую помощь.

Наркомания, как правило, сопровождается курением и алкоголизмом. Она страшнее алкоголизма. И лечить ее намного сложнее. Научными исследованиями установлено, что прием «экстази» приводит к снижению внимания и интеллекта, вызывает длительные, не проходящие с течением времени расстройства памяти, причем особенно сильно страдают те, кто комбинирует этот дискотечный наркотик с марихуаной. Основная причина снижения интеллекта кроется в разрушении под действием «экстази» нервных волокон головного мозга. У любителей «побаловаться травкой», не использующих «экстази», подобных расстройств мышления и запоминания не обнаружено.

В другом исследовании ученые обнаружили, что даже однократный прием кокаина повышает риск развития сердечного приступа. Этот наркотик сгущает кровь и способствует образованию тромбов, кроме того, он повышает артериальное давление. Это обстоятельство объясняет высокую частоту смерти наркоманов от болезней сердечно-сосудистой системы.

Наркоманы погибают в среднем через 5-7 лет после начала приема наркотиков и редко доживают до 40-45 лет. Они погибают от истощения или СПИДа (спутника наркоманов). Они обычно заражают друг друга общим шприцем.

По такому же пути развивается и токсикомания. Токсикомания – заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая пары ацетона, бензина, толуола и используя различные аэрозольные ядовитые вещества.

Вдыхая ароматические углеводороды, люди погружаются в мир видений. «Токси» - значит яд. Привыкания, как к наркотикам, в данном случае не происходит, но одноразовый эффект может быть трагичен, вплоть до смертельного (летального) исхода. Регулярное вдыхание этих ядов вызывает необратимые изменения в печени и почках. Нервная система, прежде всего, кора головного мозга, подвергается тяжелому воздействию. У токсикоманов

ухудшается зрение, снижается слух, снижается интеллект. Они погибают быстрее, чем наркоманы.

Что заставляет молодых людей прибегать к курению, алкоголю, наркотикам, токсинам? Прежде всего, это желание быть «как все» - фактор компании. Немалая роль принадлежит личностным и социальным факторам. Неуверенность в себе, наличие комплексов неполноценности, желание занять лидирующее положение - это личностные предпосылки. К социальным факторам можно отнести экономическую нестабильность, сложную семейную ситуацию. Все это может толкнуть незрелую личность к вредным привычкам. Вредные привычки делают человека социально зависимым. Постоянное желание покурить, выпить, уколиться заставляют искать средства. В основе преступлений - краж, убийств, в основе проституции часто лежат алкогольная или наркотическая зависимости.

Избавиться от алкогольной и наркотической зависимости очень трудно, и главное здесь – желание самого больного и здоровый образ жизни

Оборудование и материалы. Программы, учебники, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы.

Указания по технике безопасности.

- Не трогать приготовленные к работе материалы и оборудование.
- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при проведении работы.
- Получить учебное задание у преподавателя.
 - Выполнять все действия только по указанию преподавателя.
 - Выполнять только работу, определённую учебным заданием.
 - Соблюдать порядок и дисциплину.
 - Перед выполнением каждого вида работы выслушайте инструктаж преподавателя.

Вопросы и задания.

Вопросы:

1. Алкоголизм и алкоголизация как социальные проблемы современного общества.

2. Пагубность табакокурения и токсикомании на организм человека.

3. Наркомания как социальная проблема современного человека.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу предлагается:

- определить проблему распространения алкогольной зависимости в России;

- рассмотреть отрицательное влияние алкоголя на органы и системы человека;

- выявить причины и стадии алкоголизма;

- раскрыть пагубность влияния алкоголя на будущее потомство.

2. Второй вопрос предполагает:

- раскрытие проблемы распространения табакокурения и токсикомании среди подрастающего поколения;

- рассмотрение опасностей, грозящих организму при табакокурении и токсикомании;

- определение психологических характеристик курения.

3. В третьем вопросе студентам рекомендуется:

- охарактеризовать проблему наркомании среди современной молодежи;

- ознакомиться с причинами лекарственной зависимости;

- охарактеризовать существующие виды наркотических средств;

- рассмотреть пагубность влияния применения наркотиков на органы и системы организма в целом.

К практическому занятию в виде «Занятия-конференции» студентам необходимо подготовить доклад на 5-7 минут по актуальным проблемам рассматриваемой темы с видео презентацией основных положений, освещаемых в работе.

Примерные темы проектов:

1. Наркомания как социальное зло.

2. Жить без алкоголя.
3. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть мир.
4. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
5. Женский алкоголизм, его влияние на потомство.
6. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
7. Вредные привычки – угроза здоровью.
8. О вреде курения.
9. Алкоголизм – болезнь или привычка.
10. Табак – враг здоровья.
11. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин.
12. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
13. Вредные привычки – стиль жизни.
14. Основные виды наркотических средств особенности их применения молодежью.
15. Курить и быть здоровым.

Задания.

Цель игры: повысить уровень информированности студентов по проблемам наркомании; выработать навыки, предотвращающие употребления наркотиков.

Место проведения игры: учебная аудитория.

Материалы: доска, мел, мяч, 4 листа бумаги формата А4 с утверждениями: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен».

Организационный блок

Преподаватель (ведущий) предлагает студентам занять места, рассказывает о форме проведения занятия, объявляет тему, просит студентов высказывать свою точку зрения по поводу «кругового» расположения группы, своих ожиданий от встречи и рассматриваемой проблемы.

Блок «Знакомство»

Цель упражнений, используемых в данном блоке – подготовить игроков к дальнейшей совместной работе, снять напряжение в группе.

Упражнение **«Меня зовут...»**. Все участники становятся в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, при этом он называет свое имя или то слово как бы он хотел, чтобы его называли во время игры, а участник, поймав мяч – свое. Затем он бросает мяч снова ведущему, а сам пишет свое имя на доске. Каждый последующий участник проделывает то же самое. Игра продолжается до тех пор, пока все участники игры не назовут друг друга.

Блок «Оценка уровня информативности»

Задание: «Ассоциации»

Целью данного задания является определение уровня знаний участников группы по теме занятия.

В ходе выполнения задания определяется исходное отношение группы к проблеме. Дается задание: «назовите 1-2 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите слова «наркотики», «наркомания», «зависимость». Участники по кругу высказывают 1-2 ассоциации, которые вызывают у них эти слова. Ведущий фиксирует их на доске.

После все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций.

Далее участники проделывают тест на проверку знаний по теме «Наркомания». Ведущий объясняет участникам, что тест, прежде всего, предназначен для проверки знаний участников по теме.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатькова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020.

- 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS.
- ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. -

<http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено

Интернет ресурсы.

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры
6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема. Инфекционные заболевания и меры их профилактики

Цель: способствовать формированию системы знаний студентов о мерах профилактики и развития инфекционных заболеваний; актуализировать представления студентов о современных методах, предотвращающих распространение инфекционных заболеваний.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о современных методах, предотвращающих распространение инфекционных заболеваний.

Формируемые компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ПК-7 – Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности.

Актуальность темы занятия определяется необходимостью дать студентам первоначальное представление о мерах профилактики и развития инфекционных заболеваний; актуализировать представления студентов о современных методах, предотвращающих распространение инфекционных заболеваний.

Теоретическая часть.

Инфекционные заболевания - это заболевания, которые вызываются и поддерживаются присутствием в организме живого повреждающего чужеродного агента (бактерии, вируса, грибка и т.д.) – возбудителя, вступающего в сложное биологическое взаимодействие с организмом человека, вызывая инфекционный процесс, а затем и инфекционное заболевание.

Инфекционный процесс – это взаимодействие возбудителя и организма человека в определенных условиях внешней среды. В время инфекционного процесса происходит включение защитных реакций организма.

Понятие «инфекция» означает состояние зараженности организма и проявляется в виде болезни или носительства.

Все инфекционные заболевания по мере их распространенности делятся на:

1. **Эпидемии** (греч. *epidēmía*), массовое распространение инфекционного заболевания человека в какой-либо местности, стране, значительно превышающее обычный уровень заболеваемости.
2. **Пандемии** (от греч. *pandēmía* — весь народ) - болезни, принявшие очень большие размеры и охватившая почти все население данной местности.
3. **Эндемии**, постоянные существующие на какой-либо территории инфекционные заболевания.
4. **Спорадические заболевания** (от греч. *sporadikós* — единичный), проявляющийся от случая к случаю и являющийся противоположностью эпидемических заболеваний.

Все инфекционные заболевания имеют своего возбудителя (микроорганизм), который вступает в сложное биологическое взаимодействие с организмом человека, что приводит к инфекционному процессу, затем - инфекционной болезни. Хотя встречаются и исключения, когда у одной болезни может быть несколько возбудителей (сепсис). И, наоборот, когда один возбудитель (стрептококк) вызывает разные болезни (ангина, скарлатина, рожа). Ежегодно открываются новые возбудители инфекционных болезней.

Выделяют следующих основных возбудителями инфекционных болезней: являются:

1. *Простейшие* - одноклеточные существа, способные осуществлять разнообразные функции, свойственные отдельным тканям и органам более высокоразвитых организмов.
2. *Бактерии* - одноклеточные микроорганизмы сферической (кокки), цилиндрической (палочки) или спиральной (спириллы) формы.
3. *Спирохеты* - подвижные микроорганизмы, характеризующиеся нитевидной, спиральной формой.
4. *Риккетсии, хламидии* - паразитирующие внутриклеточно микроорганизмы, занимающие промежуточное положение между бактериями и вирусами.
5. *Микоплазмы* - микроорганизмы, не имеющие клеточной стенки, но паразитирующие вне клеток.
6. *Вирусы* - микроскопические неклеточные формы жизни, способные проникать в определенные живые клетки и размножаться в них.

Способность микроорганизма вызвать инфекционное заболевание называется патогенностью. Она у микроорганизмов различная, и определяется способностью возбудителей внедряться в определенные органы и ткани, размножаться в них и выделять токсины.

По характеру источников инфекционные заболевания подразделяются на две основные группы:

Антропонозы - инфекционные болезни, свойственные только людям, человек заражается ими только от человека (брюшной тиф, дизентерия, холера, дифтерия, корь, СПИД, гепатит, и др.)

Зоонозы – инфекционные болезни животных, которыми могут заболеть и люди. Болезнь передается различными путями: через кожу и слизистые оболочки (сибирская язва, сап, ящур), при укусе больным животным (бешенство), через кровососущих насекомых и клещей.

Болезни, вызываемые паразитами – возбудителями животного происхождения (червями, простейшими, членистоногими) называются ***паразитарными или инвазионными***.

Механизм передачи возбудителя инфекции — способ перемещения возбудителя инфекционной или паразитарной болезни из зараженного организма в восприимчивый. Включает последовательную смену трех фаз (стадий):

- ~ выведение возбудителя из организма источника (больного или носителя) в окружающую среду. Выведение возбудителя из зараженного организма обусловлено физиологическими процессами (дефекация, мочеотделение, дыхание, слюноотделение и др.), их патологической интенсификацией (понос), а также некоторыми патологическими актами (кашель, насморк, чиханье, рвота) и процессами (язвы, эрозии на коже и слизистых оболочках), сопровождающими заболевание.
- ~ пребывание возбудителя в абиотических или биотических объектах окружающей среды; Большинство возбудителей после выхода из зараженного организма пребывает в окружающей среде, где они не только сохраняются в течение времени, достаточного для попадания в новый организм, но и прямо или косвенно доставляются в этот организм.
- ~ внедрение (введение) возбудителя в восприимчивый организм. Проникновение (внедрение) возбудителей в новый организм (заражение) может происходить в процессе вдыхания воздуха, содержащего возбудителей инфекций, употребление загрязненной воды

или пищи, при непосредственном соприкосновении (контакте) с загрязненными поверхностями, повреждениях наружных покровов (кожа, слизистые оболочки) или через кровососущих переносчиков.

В естественных условиях существует пять основных механизмов или путей (инвазий) передачи возбудителя инфекции:

1. **Пероральный** (фекально-оральный) – характерен для передачи кишечных инфекций, Возбудитель локализуется в кишечнике и выделяется во внешнюю среду с испражнениями, они способны вызвать заболевание здорового человека в том случае, если попали в его организм через рот вместе с пищевыми продуктами, водой, либо занесены грязными руками (ботулизм, брюшной тиф, дизентерия, гепатит А, Е, холера, гельминтозы(глистные заболевания)).
2. **Аспирационный** (воздушно-капельный, воздушно-пылевой) – характерен для передачи инфекций дыхательных путей. Заражение здорового человека происходит при попадании инфицированных частиц слизи в дыхательные пути при разговоре, кашле, чихании (грипп, корь, скарлатина, эпидемический паротит (свинка), ветряная оспа, дифтерия, инфекционный мононуклеоз, коклюш и т.д.).
3. **Трансмиссивный** (заражение через кровь – во время инъекций, при половых контактах, через кровососущих насекомых) – гепатит В, С, Д, СПИД, малярия, клещевой энцефалит и др.)
4. **Контактно-бытовой** – заражение происходит через кожу и слизистые оболочки при непосредственном контакте и через предметы обихода (грибковые, гнойные заболевания кожи и слизистых оболочек, паразитарные заболевания кожи, герпес, венерические заболевания и др.)
5. **Вертикальный** путь передачи инфекции – переход возбудителя инфекции от матери плоду т.е. от одного поколения к другому (возбудители сифилиса, токсоплазмоза, краснухи, герпетической инфекции, ВИЧ-инфекции).

Периоды развития инфекционной болезни.

- ~ **Инкубационный период** - период от заражения до первых клинических проявлений болезни. Может колебаться от нескольких часов (ОРВИ) до нескольких месяцев (гепатит) и даже лет (СПИД).
- ~ **Продромальный** (период предвестников инфекционного заболевания) характеризуется тем, что невозможно установить клинической картины заболевания.
- ~ **Период основных проявлений болезни.** В этот период возникают основные клинические проявления болезни (повышение температуры, кожная сыпь, учащенный стул и т.д.).
- ~ **Период угасания болезни.** В этот период происходит уменьшение клинических проявлений инфекционного процесса.
- ~ **Период выздоровления (реконвалесценции).** Происходит постепенное восстановление утраченных функций пораженных органов. При этом заболевание может принять затяжное или хроническое течение.

После перенесенного инфекционного заболевания может сформироваться носительство возбудителя. При этом клинических проявлений у зараженного человека нет, но он является источником инфекции, заражая при этом других.

После многих инфекционных заболеваний формируется стойкая невосприимчивость к повторному заражению данным возбудителем, т.е. формируется стойкий иммунитет (гепатит, корь, краснуха, гепатит).

Фазы передачи возбудителей инфекционных заболеваний.

1. Выделение возбудителя в окружающую среду.
2. Пребывание возбудителя во внешней среде.
3. Внедрение возбудителя в новый организм.

Движущими силами распространения инфекционных заболеваний являются природные и социальные факторы.

К природным относятся факторы, оказывающие влияние на популяцию возбудителя, понижая или повышая его биологические свойства патогенности (вирулентности), агрессивности, изменчивости и т.п., которые способствуют

ослаблению или интенсификации эпидемических процессов. Природные факторы влияют также на переносчиков возбудителей трансмиссивных болезней (например, благоприятствуют или, наоборот, препятствуют вылету малярийного комара, выплоду клещей, передающих вирусный энцефалит), определяют сезонность течения инфекционных заболеваний. Природные факторы влияют не только на активность механизма передачи возбудителей, но и на физиологическое (включая иммунологическое) состояние организма человека, то повышая, то понижая его естественную резистентность и формирование иммунитета (например, болезни, уровень питания, возрастные и половые особенности).

Под социальными факторами понимают сложную совокупность условий жизни людей. Социальные факторы оказывают то тормозящее, то активизирующее влияние на развитие эпидемических процессов. К ним относятся:

- ~ характер производственной деятельности и материальная обеспеченность населения;
- ~ условия труда, быта, отдыха;
- ~ плотность расселения людей и их местообитание (город, село),
- ~ тип жилища, его санитарно-техническое состояние, благоустройство;
- ~ особенности питания;
- ~ транспорт, миграция населения;
- ~ состояние здравоохранения, обеспеченность медицинской помощью, медикаментами, санитарная грамотность;
- ~ стихийные бедствия, войны и др.

Профилактические мероприятия проводят, исходя из принципа одновременного воздействия на все звенья эпидемиологического процесса. Существуют общие и специфические меры профилактики и предупреждения инфекционных заболеваний.

Общие принципы профилактики.

~ Соблюдение гигиенических норм при строительстве зданий, освоении новых земель.

~ Создание соответствующих условий труда на предприятиях по переработке животного сырья.

~ Обеспечение населения качественной питьевой водой, соблюдение правил санитарной охраны водохранилищ, очистки и обеззараживания воды.

~ Надзор за санитарно-гигиеническим состоянием бань, прачечных, парикмахерских, медицинских учреждений.

~ Постоянный санитарно-гигиенический контроль за удалением и обеззараживанием канализационных вод и бытового мусора.

~ Постоянный строгий контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест общественного питания.

~ Строгий санитарно-гигиенический контроль за детскими учреждениями (ясли, сады, школы, санатории и т.д.)

~ Систематическое медицинское обследование персонала водозаборных станций, работников системы общественного питания, медицинского персонала, работников детских учреждений и т.д.

~ Борьба с бродячими животными, грызунами, насекомыми - переносчиками инфекций.

~ Санитарное просвещение населения.

Специфическая невосприимчивость к инфекционным болезням обеспечивается деятельностью иммунной системы, представленной постоянно циркулирующими в крови и лимфе клетками (лимфоцитами) и особыми клеточными сообществами - органами, разбросанными по всему телу (лимфатические узлы, миндалины, селезенка, лимфоидные образования в кишечнике и др.). Иммунная система является универсальным механизмом защиты от чужеродных (несвойственных организму человека) веществ (антигенов). В ответ на действие антигенов иммунная система вырабатывает антитела, которые представлены иммуноглобулинами и вырабатываются

лимфоцитами. Важно, что специфичность антител очень высокая, т.е. на определенный антиген образуются только свойственные ему антитела. В случае встречи антигена и антитела происходит блокирование действия первого, что осуществляется сложным опосредованным взаимодействием многих веществ и клеток тканей организма человека.

Иммунитет бывает 2-х видов:

~ **врожденный** (передается от матери к плоду Новорожденный ребенок в процессе внутриутробного развития и с грудным молоком после рождения получает от матери ее антитела к инфекциям, с которыми она сталкивалась до беременности и во время вынашивания плода. Количество этих антител со временем уменьшается, однако в большинстве случаев их достаточно для защиты на первом году жизни ребенка);

~ **приобретенный** (формируется в процессе жизнедеятельности человека после перенесенной инфекционной болезни. После некоторых инфекций (корь, краснуха, ветряная оспа и др.) повторное заболевание практически невозможно; при других (грипп, псевдотуберкулез, лептоспироз, дизентерия и др.) иммунитет непродолжительный или недостаточный, что находит свое отражение в возможности повторных заболеваний этими инфекциями). Приобретенный иммунитет может быть сформирован по средствам введения в организм вакцин, сывороток, гаммаглобулинов, анатоксинов. При этом формируется активный или пассивный иммунитет к тому или иному заболеванию на определенный срок. Для формирования активного иммунитета у детей и подростков применяется единый по все России календарь прививок (вакцинации).

Меры неспецифического воздействия на иммунитет

1. Рациональное, сбалансированное питание, достаточное потребление витаминов, микроэлементов.
2. Закаливание.
3. Отказ от вредных привычек
4. Соблюдение личной гигиены.

5. Систематическое занятие физическими упражнениями.

Меры специфического воздействия на иммунитет.

При специфической профилактике инфекционных болезней формируется невосприимчивость к конкретному инфекционному заболеванию. Образование специфических антител против определенного антигена (антигенов) находит свое прикладное применение в специфическом принципе профилактики инфекционных заболеваний – вакцинации.

Вакцинация – это введение в организм человека ослабленных или убитых микроорганизмов для формирования невосприимчивости к данному инфекционному заболеванию, т.е. создание защитного уровня антител против возбудителей инфекций.

**Дезинфекция и стерилизация как средство профилактики
инфекционных заболеваний**

Дезинфекция – это воздействие на микроорганизмы, при котором гибнут только их вегетативные формы.

Стерилизация – это воздействие на микроорганизмы, при котором происходит гибель как вегетативных (активно размножающихся), так и споровых форм.

Некоторые способы стерилизации

1. Автоклавирование – воздействие на микроорганизмы паром при температуре 120 – 132 градуса, давлении 1,1 – 2,2 атмосферы в течение 20 – 45 минут.
2. Стерилизация в сухожаровом шкафу – воздействие на микроорганизмы сухого воздуха при температуре 180 градусов в течение 1 час.

Оборудование и материалы. Программы, учебники, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы.

Указания по технике безопасности.

- Не трогать приготовленные к работе материалы и оборудование.
- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при проведении работы.

- Получить учебное задание у преподавателя.
 - Выполнять все действия только по указанию преподавателя.
 - Выполнять только работу, определённую учебным заданием.
 - Соблюдать порядок и дисциплину.
 - Перед выполнением каждого вида работы выслушайте инструктаж преподавателя.

Вопросы и задания.

Вопросы:

1. Понятие об инфекционных заболеваниях.
2. Механизмы передачи инфекции.
3. Социальные и природные факторы распространения инфекционных заболеваний.
4. Понятие о СПИДе.
5. Понятие об аллергии.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу необходимо:
 - раскрыть содержание основных понятий лекции: «инфекция», «инфекционный процесс», «инфекционное заболевание»;
 - представить классификацию инфекционных заболеваний по мере их распространения и характеру источников их возникновения;
 - перечислить основных возбудителей инфекционных болезней и охарактеризовать их.
2. Второй вопрос предполагает:
 - определение основных стадий развития инфекционного заболевания;
 - характеристику механизмов передачи возбудителя инфекции: пероральный, аспирационный, трансмиссивный, контактно-бытовой, вертикальный;
 - рассмотрение периодов развития инфекционной болезни: инкубационный, продромальный, основных, угасания, период выздоровления.
3. В третьем вопросе рекомендуется:

- проанализировать движущие силы распространения инфекционных заболеваний, включающих природные и социальные факторы;

4. При подготовке к четвертому вопросу нужно:

- раскрыть общие принципы профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний;

- рассмотреть современные представления об иммунитете человека и его видах: врожденный, приобретенный;

- определить меры специфического и неспецифического воздействия на иммунитет человека.

5. Пятый вопрос включает:

- определение понятия «иммунный дефицит», его актуализация в современном обществе, способы передачи и проникновения ВИЧ-инфекции в организм человека;

- рассмотрение особенностей клинического проявления ВИЧ-инфекции;

- выявление групп риска ВИЧ-инфекции.

6. При подготовке к шестому вопросу необходимо:

- раскрыть понятие «аллергия» и физиологический механизм развития данного заболевания;

- выявить основные причины возникновения аллергических реакций;

- рассмотреть многообразие видов проявления аллергии у человека.

Задания.

1. Решите ситуационную задачу: среди группы учащихся 3 класса средней школы выявлен сальмонеллез. Ответить на вопросы:

- кто явился источником инфекции?

- как давно могло произойти заражение данной инфекцией?

- к какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?

- какой путь передачи данной инфекции?

- каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?

- формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?

- предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.

- какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции?

2. Решите ситуационную задачу: среди группы учащихся 2 класса средней школы выявлен гельминтоз (заражение глистами). Ответить на вопросы:

- кто явился источником инфекции?

- как давно могло произойти заражение данной инфекцией?

- к какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?

- какой путь передачи данной инфекции?

- каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?

- формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?

- предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.

- какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции?

3. Решите ситуационную задачу: среди группы учащихся 1 класса средней школы выявлена ветряная оспа. Ответить на вопросы:

- кто явился источником инфекции?

- как давно могло произойти заражение данной инфекцией?

- к какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?

- какой путь передачи данной инфекции?

- каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?

- формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?

- предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.

- какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатъкова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено *Интернет ресурсы.*

1.<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатъкова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено

Интернет ресурсы.

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Здоровый образ жизни

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».....	5
ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	6
КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ.....	6
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».....	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ.....	18
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	18
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ.....	18

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы обучения молодых специалистов, и особенно педагогов, вступающих в жизнь, основам обеспечения здорового образа жизни обусловлена теми значительными негативными тенденциями в состоянии здоровья населения, в том числе детей, которые отмечаются в Российской Федерации за последние десятилетия. Состояние здоровья значительно ухудшилось, особенно в городах, это связано, прежде всего, с экологией и грозит опасностью генетических изменений.

Социально-экономические аспекты оценок свидетельствуют о недостаточности заботы со стороны государства о здоровье населения. Прямым доказательством этого являются низкие цифры расходов на здравоохранение и физическую культуру, рост платы за содержание детей в детских учреждениях, снижение качества питания, нехватка лекарств, медицинской помощи. Внедрение платной медицины вызвало снижение обращаемости больных к медицинской помощи, бесплатной государственной медицине перестали доверять, а на платную не хватает денег. В результате происходит резкое увеличение числа хронических больных.

Кроме того, в стране отсутствует мода на здоровье. Средства массовой информации тиражируют вредные привычки, неконтролируемый опасный секс, насилие, мало внимания обращается на формирование гармонично развитого человека.

Здоровье – самая главная ценность для каждого человека. Как известно, ведущим фактором, определяющим здоровье, является образ жизни. Здоровье человека зависит не только от медицины и здравоохранения, но и от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни. В формировании здорового образа жизни основная роль отводится воспитанию. Поэтому педагог – главное лицо, участвующее в создании стиля жизни подрастающего поколения, способствующего его здоровью.

Целью изучения дисциплины здоровый образ жизни является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и формирование набора общепрофессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Задачи дисциплины:

1. Формирование у студентов знаний о сохранении и укреплении здоровья.
2. Становление нового мышления, в котором одной из главных жизненных ценностей являются здоровье и активное долголетие.
3. Развитие установок на ведение здорового образа жизни, их реализация в повседневной жизни.

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, проверки конспектов, докладов, а также проведения «деловых игр», «круглых столов» и т.п.

- При выполнении заданий студентам следует обратить внимание на следующее:
- ~ в какое время были представлены материалы, которые анализируются;
 - ~ события, какой эпохи или периода рассматриваются в изучаемых материалах;
 - ~ какое событие находится в центре;
 - ~ кто действует в данных материалах;
 - ~ из каких источников черпалась информация предлагаемая для изучения.

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении видов спорта и систем физического воспитания.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
ПК-7. Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1 _{ПК-7} ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач ИД-2 _{ПК-7} применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта ИД-3 _{ПК-7} владеет навыками	Ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач Применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта Владеет навыками

	создания баз знаний в предметной области	создания баз знаний в предметной области
--	--	--

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении историко-гуманистического потенциала видов спорта и систем физического воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Современные стандарты подготовки бакалавров предусматривают значительный объем внеаудиторной научной работы студентов. Освоение программы курса предполагает получение, как теоретических знаний, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа бакалавров – важная составная часть занятий, необходимая для полного усвоения программы курса.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- ~ формирование профессиональных умений;
- ~ формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- ~ мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- ~ развитие самостоятельности мышления;
- ~ формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- ~ овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на практических занятиях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ~ уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- ~ четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- ~ поиск необходимой учебной и научной информации;
- ~ освоение собственной информации и ее логическая переработка;

- ~ использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- ~ выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- ~ представление, обоснование и защита полученного решения;
- ~ проведение самоанализа и самоконтроля.
- ~ **Виды самостоятельных работ** по учебной дисциплине:
- ~ работа с понятийным аппаратом;
- ~ поисковая работа с различными источниками;
- ~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- ~ проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- ~ анализ научных исследований по психологической проблематике;
- ~ подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях, а также подготовку домашнего задания.

ПЛАН ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Коды реализуемых компетенций, индикатора(ов)	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
4 семестр					
УК-7 (ид – 1,2,3) ПК-7 (ид – 1,2,3)	Самостоятельное изучение литературы	конспект	21.38	1.12	22.50
УК-7 (ид – 1,2,3) ПК-7 (ид – 1,2,3)	Подготовка доклада, творческих заданий	доклад	4.27	0.23	4.50
Итого за 4 семестр			25.65	1.35	27.00
Итого			25.65	1.35	27.00

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

В рамках рейтинговой системы контроль успеваемости студентов по дисциплине «Здоровый образ жизни» оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
4 семестр			
1	Контрольная точка. Собеседование по темам 1-4.	Практическое занятие 4	28
2	Контрольная точка. Выполнение лабораторной работы. Собеседование по темам 5-9.	Практическое занятие 8	27
	Итого за 4 семестр:		55
	Итого:		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается балл

равный 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)	Уровень выполнения контрольного задания
100	Отличный
80	Хороший
60	Удовлетворительный
0	Неудовлетворительный

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается балл равный 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)	Уровень выполнения контрольного задания
100	Отличный
80	Хороший
60	Удовлетворительный
0	Неудовлетворительный

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме зачета.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ($S_{зач}$) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ($R_{сем}$)	Количество баллов за зачет ($S_{зач}$)
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы, используя рекомендуемые источники информации, представленные в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины «Здоровый образ жизни» рекомендуется вести конспектирование учебного материала. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Конспектирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При самостоятельной подготовке студенты ориентируются на следующие виды самостоятельной работы: подготовка к ответу на вопросы собеседования, выполнение творческих заданий, подготовка доклада, тестирование студента. При самостоятельной работе студенту предоставляется право пользования справочными таблицами, рекомендуемой литературой.

Методические рекомендации к подготовке на вопросы тем дисциплины

Планы занятий содержат перечень вопросов, выносимых на обсуждение по теме. Студенты при ответе на вопросы учатся логично формулировать свои мысли, говорить аргументировано, убеждённо отстаивать свою точку зрения, делать выводы. На занятиях при ответе на вопросы студенты приобретают навыки устных выступлений перед аудиторией.

В ходе обсуждения студента рекомендуется выступать с дополнениями, готовиться отвечать на дополнительные вопросы. При этом важно не повторяться и не уходить в сторону от изучаемой проблемы, уметь связывать изучаемый материал с современностью.

Слушая выступавшего, рекомендуется студентам акцентировать внимание на возможные ошибки, упущения, неточности, с последующей возможностью поправить выступающего, дополнить, уточнить, задать вопрос.

Вопросы для самоподготовки к собеседованию:

Базовый уровень

Тема. Здоровье как государственная задача и личная потребность человека

1. Понятие о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Понятие об адаптации, эндогенных и экзогенных факторах.
3. Вателогические подходы к проблеме индивидуального здоровья.
4. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Генетический фактор здоровья.
6. Окружающая среда и здоровье.
7. Медико-физиологические и психологические аспекты обеспечения здоровья.
8. Образ жизни.

Тема. Двигательная активность - основной фактор здоровья человека.

1. Понятие «индивидуальное здоровье», «общественное здоровье»
2. Признаки нарушения функционального состояния
3. Суть оздоровительной направленности физической культуры
4. Оздоровительное воздействие физических упражнений на сердечнососудистую (нервную, опорно-двигательную, пищеварительную, дыхательную) систему
5. Нормирование аэробных тренировок при оздоровительных занятиях физическими упражнениями.
6. Принцип адекватности физических нагрузок, его характеристика.
7. Характеристика принципа комплексности физического воспитания.
8. Принцип непрерывности и преемственности физического воспитания, его значение в сохранении здоровья человека.

Тема. Закаливание и здоровье человека: физиология закаливания, средства и методы закаливания

1. Значение закаливания. Физиологический смысл закаливания
2. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
3. Закаливание воздухом. Характеристика воздушных ванн и методика их применения.
4. Закаливание водой. Характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
5. Закаливание солнцем. Характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.

Тема. Принципы рационального питания и здоровья человека

1. Понятие питание и рациональное питание
2. Основные законы рационального питания.
3. Роль белков в питании человека.
4. Роль углеводов в питании человека.
5. Роль жиров в питании человека.
6. Роль витаминов в питании человека.
7. Роль минеральных веществ в питании человека.
8. Основные требования в организации правильного питания.

Тема. Режим труда и отдыха как фактор сохранения здоровья.

1. Роль биологических ритмов в организации жизнедеятельности человека.
2. Охарактеризуйте циркадианные (околосуточные) ритмы.
3. Особенности проявления у человека месячных биоритмов.
4. Закономерности организации годовых циклов в жизнедеятельности человека.
5. Условия эффективной организации умственного и физического труда.
6. Виды отдыха, физиологическое значение отдыха для организации безопасной жизнедеятельности.

7. Физиологическое значение сна для организации безопасной жизнедеятельности человека.
8. Основные требования к организации правильного сна.

Тема. Окружающая среда, личная гигиена и здоровье.

1. Факторы внешней среды, оказывающие влияние на состояние здоровья человека.
2. Физиологическое значение воздуха для человека
3. Основные показатели, характеризующие качество воздушной среды.
4. Роль воды в жизнедеятельности человека.
5. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Основные свойства почвы.
7. Эпидемиологическое значение почвы.
8. Компоненты личной гигиены их значение для сохранения здоровья и формирования безопасной жизнедеятельности.
9. Суточный режим и его роль в жизнедеятельности человека.

Тема. Вредные привычки как биологическая и социальная опасность.

1. Проблема распространения алкогольной зависимости в России;
2. Влияние алкоголя на органы и системы человека;
3. Причины алкогольной зависимости
4. Стадии развития алкоголизма.
5. Распространения табакокурения и токсикомании среди подрастающего поколения;
6. Влияние табакокурения на организм человека
7. Токсикомания - социальная проблема подросткового возраста.

Тема. Инфекционные заболевания и меры их профилактики.

1. Общая характеристика инфекционных заболеваний.
2. Классификация инфекционных заболеваний по мере их распространения и характеру источников возникновения.
3. Основные возбудители инфекционных заболеваний и их характеристика.

Повышенный уровень

Тема. Здоровье как государственная задача и личная потребность человека

1. Понятие «стресс», формы его проявления «эустресс» и «дистресс», влияние стрессового воздействия на организм человека.
2. Анализ демографического состояния в России в сравнении с данными ряда зарубежных стран (США, Японии, Канады и др.).
3. Проанализировать различные подходы к определению понятия «здоровье» (например: Всемирной организации здравоохранения и В.А. Фролова; Ю.П. Лисицина и В.П. Казначеева и т.д.), аргументировано обосновать выбор наиболее полного и конкретного толкования понятия.
4. Охарактеризовать адаптивные изменения в организме: срочный и кумулятивный этапы адаптации.
5. Раскрыть сущность удельного веса факторов, которые определяют риск для здоровья человека.
6. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности человека.
7. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
8. Роль генетического фактора в формировании здоровья человека, генетические аспекты предрасположенности к развитию различных заболеваний.
9. Значение научно-технического прогресса в здоровье человека.
10. Приоритетные задачи современной медицины в обеспечении здоровья людей.

Тема. Двигательная активность - основной фактор здоровья человека

1. Индивидуальное и общественное здоровье, статистические показатели здоровья.

2. Доно и нозологические показатели функционального состояния организма человека. Патологические признаки.
3. Специфическое и неспецифическое воздействие физической активности на организм.
4. Аэробные и анаэробные нагрузки при оздоровительных занятиях физическими упражнениями, классификация и дозировка.
5. Нормы двигательной активности в суточном режиме человека различного возраста.
6. Гиподинамия и гиперкинезия в жизнедеятельности человека на разных возрастных этапах. Их профилактика.
7. Требования к организации занятий оздоровительными физическими упражнениями. Структура и нормирование нагрузок.

Тема. Закаливание и здоровье человека: физиология закаливания, средства и методы закаливания

1. Теоретические основы закаливания.
2. Специфические и неспецифические изменения, возникающие в организме под воздействием закаливания.
3. Основные физиологические и функциональные изменения, происходящие в организме под воздействием закаливающих процедур.
4. Правила закаливания воздухом: классификацию воздушных ванн, температурный режим, длительность воздействия, постепенность снижения температуры.
5. Роль и значение водных процедур в формировании здоровья человека. Методические особенности проведения водных закаливающих процедур (продолжительность, температурный режим, постепенность снижения температур в зависимости от возрастных особенностей и т.д.).
6. Стадии закаливания водой (обтирание, обливание, купание, контрастный душ).
7. Роль солнечной радиации в лечебно-профилактическом воздействии на организм человека. Нормирование солнечных ванн (продолжительность, температурный режим, правила приема).

Тема. Принципы рационального питания и здоровья человека

1. Требования к пище и питанию в современных условиях.
2. Физиолого-гигиеническая роль пищевых нутриентов (вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), нормирование.
3. Значение пищевой клетчатки.
4. Основные принципы рационального питания.
5. Особенности питания человека в различных возрастных группах.
6. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов.
7. Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

Тема. Режим труда и отдыха как фактор сохранения здоровья

1. Основные механизмы функционирования биологических ритмов в жизнедеятельности человека.
2. Основные характеристики суточных, недельных, месячных и годовых циклов, их влияние на жизнедеятельность человека.
3. Значения режима дня в обеспечении здоровья человека.
4. Основные требования к построению рационального трудового режима и отдыха в активной жизнедеятельности человека.
5. Основные условия эффективной организации труда.
6. Основные принципы организации полноценного отдыха в течение рабочего дня, недели, года, охарактеризовать виды отдыха.

7. Физиологические механизмы сна, его значение в построении режима труда и отдыха человека.

Тема. Окружающая среда, личная гигиена и здоровье

1. Параметры внешней среды, их влияние на здоровье человека.
2. Физиологическое значение воздуха для человека, основные показатели качества воздушной среды.
3. Роль воды в жизнедеятельности человека, ее нормативы и свойства.
4. Значение состава и свойств почвы для здоровья человека.
5. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
6. Основы и правила соблюдения суточного режима как важнейшего элемента личной гигиены человека.
7. Основные составляющие личной гигиены человека (уход за кожей, волосами, ротовой полостью и т.д.).

Тема. Вредные привычки как биологическая и социальная опасность

1. Алкоголизм и алкоголизация в современном обществе.
2. Проблемы распространенности алкоголизма в России.
3. Физиологические механизмы развития алкогольной зависимости.
4. Женский алкоголизм: стадии развития, меры профилактики.
5. Компоненты забавного дыма, их воздействие на организм курильщика.
6. Стадии никотиновой зависимости и их краткая характеристика.
7. Влияние табачного дыма на женский организм.
8. Наркомания как социальная проблема современного человека.

Тема. Инфекционные заболевания и меры их профилактики.

1. Периоды развития инфекционных болезней: инкубационных, продромальный, основных проявлений, угасания, выздоровления.
2. Общие и специфические принципы профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний.
3. Меры специфического и неспецифического воздействия на иммунитет человека.

Вопросы для диспута по дисциплине «Здоровый образ жизни»

Тема: Понятие «образ жизни».

Проблемы в формировании здорового образа жизни

Базовый уровень

1. Усиленный темп научно-технического процесса в современном мире важнее физического труда.

Повышенный уровень

1. Современное медицинское обеспечение в России улучшает состояние здоровья населения.

Ситуационные задачи по дисциплине «Здоровый образ жизни»

Тема 4. Закаливание и здоровье человека: физиология закаливания, средства и методы закаливания

Задание 1. При закаливании школьников использовались следующие условия: закаливание проводилось только водой 2-3 раза в год со следующим температурным режимом - начальная температура воды 30° С, на следующий день 27° С. еще через день - 25° С, еще через день - 23° С и т.д.

Вопросы:

- ~ какие принципы закаливания нарушены?
- ~ дайте правильные рекомендации по принципам закаливания.

Задание 2. Взрослым проводилось закаливание с помощью купания по следующей схеме: при температуре воды 20° С время купания 20 минут, при температуре воды 10° С 10 мин. при температуре воды 2° С 30 сек.

Вопросы:

- ~ перечислить нарушения при закаливании купанием
- ~ рекомендации по правильному применению закаливания купанием.

Задание 3. При приеме солнечной ванны развилось сильное покраснение кожи, усиленное потоотделение, головокружение, головная боль, слабость, тошнота. При этом голова была не покрыта, солнечные ванны принимались сразу после еды.

Вопросы:

- ~ ваши рекомендации в данной ситуации
- ~ какие нарушения в данном случае при приеме солнечной ванны?

Задание 4. В южном районе России школьникам проводились солнечные ванны сразу после еды с 11 до 12 часов, в первый день - 15 минут, вторая 20 мин, третья - 30 мин и т.д.

Вопросы:

- ~ перечислить нарушения при приеме солнечной ванны.
- ~ рекомендации по правильному приему солнечной ванны.

Задание 5. Школьнику 8 лет проводилось закаливание с помощью контрастного душа с перепадом температур 15° С, в течение 1 минут.

Вопросы.

- ~ перечислить нарушения при закаливании контрастным душем
- ~ дать рекомендации по правильному применению закаливания душем для школьников.

Задание 6. В средней полосе России школьникам проводились солнечные ванны через 30 мин после еды с 8 до 11 часов, в первый день - 10 минут, вторая 20 минут, третья - 30 мин и т.д.

Вопросы.

- ~ перечислить нарушения при приеме солнечной ванны.
- ~ рекомендации по правильному приему солнечной ванны.

Задание 7. В северном районе России взрослым проводились солнечные ванны через 1,5 часа после еды с 10 до 13 часов, в первый день - 30 минут, второй – 40 минут, третья - 50 мин и т.д. Общая продолжительность процедур - 3 часа с отдыхом в тени каждый час.

Вопросы.

- ~ перечислить нарушения при приеме солнечной ванны.
- ~ рекомендации по правильному приему солнечной ванны.

Ситуационные задачи

Тема. Инфекционные заболевания и меры их профилактики

ЗАДАНИЕ 1

Решить ситуационную задачу.

Среди группы учащихся 5 класса средней школы выявлен гепатит А.

Ответить на вопросы.

1. Кто явился источником инфекции?
2. Как давно могло произойти заражение данной инфекцией?
3. К какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?

4. Какой путь передачи данной инфекции?
5. Каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?
6. Формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?
7. Предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.
8. Какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции

ЗАДАНИЕ 2

Решить ситуационную задачу.

Среди группы учащихся 2 класса средней школы выявлена корь.

Ответить на вопросы.

1. Кто явился источником инфекции?
2. Как давно могло произойти заражение данной инфекцией?
3. К какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?
4. Какой путь передачи данной инфекции?
5. Каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?
6. Формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?
7. Предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.
8. Какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции?

ЗАДАНИЕ 3

Решить ситуационную задачу.

Среди группы учащихся 6 класса средней школы выявлен гепатит Е.

Ответить на вопросы.

1. Кто явился источником инфекции?
2. Как давно могло произойти заражение данной инфекцией?
3. К какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?
4. Какой путь передачи данной инфекции?
5. Каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?
6. Формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?
7. Предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.
8. Какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции

ЗАДАНИЕ 4

Решить ситуационную задачу.

Среди группы учащихся 1 класса средней школы выявлен гепатит В.

Ответить на вопросы.

1. Кто явился источником инфекции?
2. Как давно могло произойти заражение данной инфекцией?
3. К какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?
4. Какой путь передачи данной инфекции?
5. Каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?
6. Формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?
7. Предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.
8. Какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции

ЗАДАНИЕ 5

Решить ситуационную задачу.

Среди группы учащихся 10 класса средней школы выявлен гепатит С.

Ответить на вопросы.

1. Кто явился источником инфекции?
2. Как давно могло произойти заражение данной инфекцией?
3. К какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?

4. Какой путь передачи данной инфекции?
5. Каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?
6. Формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?
7. Предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.
8. Какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции?

ЗАДАНИЕ 6

Решить ситуационную задачу.

Среди группы учащихся 4 класса средней школы выявлена дизентерия.

Ответить на вопросы.

1. Кто явился источником инфекции?
2. Как давно могло произойти заражение данной инфекцией?
3. К какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?
4. Какой путь передачи данной инфекции?
5. Каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?
6. Формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?
7. Предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.
8. Какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции?

ЗАДАНИЕ 7

Решить ситуационную задачу.

Среди группы учащихся 3 класса средней школы выявлен сальмонеллез.

Ответить на вопросы.

1. Кто явился источником инфекции?
2. Как давно могло произойти заражение данной инфекцией?
3. К какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?
4. Какой путь передачи данной инфекции?
5. Каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?
6. Формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?
7. Предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.
8. Какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции?

ЗАДАНИЕ 8

Решить ситуационную задачу.

Среди группы учащихся 2 класса средней школы выявлен гельминтоз (заражение глистами). Ответить на вопросы.

1. Кто явился источником инфекции?
2. Как давно могло произойти заражение данной инфекцией?
3. К какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?
4. Какой путь передачи данной инфекции?
5. Каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?
6. Формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?
7. Предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.
8. Какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции?

ЗАДАНИЕ 9.

Решить ситуационную задачу.

Среди группы учащихся 1 класса средней школы выявлена ветряная оспа

Ответить на вопросы.

1. Кто явился источником инфекции?
2. Как давно могло произойти заражение данной инфекцией?
3. К какой группе заболеваний относится данная инфекция (антропонозы, зоонозы)?

4. Какой путь передачи данной инфекции?
5. Каковы вероятные причины распространения инфекции среди учащихся?
6. Формируется ли стойкий иммунитет после данного заболевания?
7. Предложите меры специфической и неспецифической профилактики данного заболевания.
8. Какие меры дезинфекции необходимо провести в очаге инфекции?

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий

Цель творческих заданий:

- ~ помочь студентам систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера;
- ~ научить приемам решения практических задач, способствовать овладению навыками и умениями выполнения расчетов;
- ~ графических и других видов заданий; научить их работать с книгой, документацией и схемами, пользоваться справочной и научной литературой, ГОСТами;
- ~ формировать умение учиться самостоятельно, овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля.

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности магистрантов, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Перечень и содержание творческих заданий представлены в фонде оценочных средств. Студенты в процессе самостоятельной работы могут готовиться к выполнению творческих заданий.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

1. Творческое задание:

Тема: Вредные привычки как биологическая и социальная опасность

Базовый уровень

16. Наркомания как социальное зло.
17. Жить без алкоголя.
18. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть мир.
19. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
20. Женский алкоголизм, его влияние на потомство.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Вредные привычки – угроза здоровью.

Повышенный уровень

1. О вреде курения.
2. Алкоголизм – болезнь или привычка.
3. Табак – враг здоровья.
4. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин.

5. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
6. Вредные привычки – стиль жизни.
7. Основные виды наркотических средств особенности их применения молодежью.
8. Курить и быть здоровым.

Структура проекта включает:

Вступление. Формулируется тема, определяется место рассматриваемой проблематики среди других подходов, даётся краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема.

Основная часть. Излагается основной материал в форме связного, последовательного, доказательного повествования, лишённого ненужных отступлений и повторений.

Заключение. Подводятся итоги, формулируются выводы, подчёркивается значение рассмотренной проблемы и др.

Требования к презентации

Разрабатываемая презентация должна состоять из интерактивных слайдов.

При подготовке презентаций предполагается использование современных пакетов типа PowerPoint, и др.

При разработке должны быть использованы основные функции презентационного пакета:

- ~ структурирование документа (заголовки, абзацы, символы и т.д.);
- ~ создание и добавление таблиц, диаграмм;
- ~ использование звуковой информации;
- ~ использование данных и графиков из Microsoft Excel;
- ~ вставка растровой графики и картинок;
- ~ использование шаблонов и стилей оформления;
- ~ рисование графических объектов (линии, стрелки, дуги и т.д.);
- ~ создание интерактивных слайд-фильмов (возможность управлением, переход к любому слайду, просмотр видеоклипа, прослушивание звукозаписи или запуск другого приложения);

Параметры оценки проекта:

- ~ значимость и актуальность выдвинутых проблем, адекватность их изучаемой тематике;
- ~ корректность используемых методов исследования и метода обработки получаемых результатов;
- ~ активность каждого участника проекта в соответствии с его индивидуальными возможностями;
- ~ характер общения и взаимопомощи, взаимодополняемости участников проекта;
- ~ необходимая и достаточная глубина проникновения в проблему, привлечение знаний из других областей;
- ~ доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы;
- ~ эстетика оформления результатов выполненного проекта;
- ~ умение отвечать на вопросы оппонентов, лаконичность и аргументированность ответов каждого члена группы.

Методические рекомендации к подготовке доклада

Готовясь к докладу или сообщению рекомендуется, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Необходимо проявлять собственное отношение к тому, о чем предусматривается говорить, высказывать свое личное мнение, понимание, обосновывать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта, непосредственно к первоисточникам, использовать знание литературы, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

При защите доклада необходимо подготовить презентацию, с отображением основных ключевых моментов на слайде.

Доклад по теме: Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Не предусмотрено.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература.

1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов. Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2, экземпляров

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7, экземпляров неограничено

Интернет ресурсы.

1.<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено.