

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІ
до практичного розділу занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
Здоровий спосіб життя студента
для студентів усіх спеціальностей

2019

Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Здоровий спосіб життя студента» для студентів усіх спеціальностей /Укл.:Т.В.Напалкова, О.В.Мілкина, С.Г.Луценко, С.О.Мотуз. - Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. - 17 с.

Рекомендації містять загальні положення щодо використання засобів атлетичної гімнастики під час самостійних занять фізичними вправами силового характеру

Укладачі : Т.В.Напалкова, старш. викладач
 О.В.Мілкина, старш. викладач
 С.Г.Луценко, старш. викладач
 С.О.Мотуз, старш. викладач

Рецензент: Н.П.Голева, старш. викладач

Відповідальний
за випуск С.І.Атаманюк

Затверджено
на засіданні кафедри
«Фізична культура і спорт»
протокол № 13
від 24.04.2019

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Вступ..... | 3 |
| 1.Поняття «здоров'я», його склад та фактори..... | 4 |
| 2.ЗСЖ студента..... | 6 |
| 2.1.Загальна гігієна організм..... | 6 |
| 2.2.Раціональне харчуванн..... | 7 |
| 2.3.Фізичні навантаженн..... | 11 |
| 2.4.Загартовування..... | 14 |
| 2.5.Шкідливі звички..... | 16 |
| Висновок..... | 19 |
| Список літератури..... | 20 |

ВСТУП

Життя людини залежить від стану здоров'я організму. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття - виробничо-трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному - в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я.

Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Добре здоров'я, розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя.

Останнім часом активізувалася увага до здорового способу життя студентів, що відображає занепокоєння суспільства здоров'ям фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, зниженням дієздатності в трудовій сфері.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити нас від усіх хвороб. Людина - сам творець свого здоров'я, він повинен за нього боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, - словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

1. ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я», ЙОГО СКЛАД ТА ФАКТОРИ

Існують різні підходи до визначення поняття "здоров'я", які можна класифікувати наступним чином:

- здоров'я - це відсутність хвороб;

- «здоров'я» і «норма» - поняття тотожні;
- здоров'я як єдність морфологічних, психоемоційних і соціально-економічних констант.

Здоров'я - це нормальний стан організму, яке характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів і систем, рівновагою між організмом і зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різних факторів зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні і психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних факторів зовнішнього середовища, а й повноцінно функціонувати в цих умовах.

Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно і повноцінно адаптуватися до змін оточення. Можна сказати, що здоров'я - це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням.

У психології здоров'я виділяється три групи факторів, що впливають на здоров'я: незалежні (попередні), передавальні і мотиватори.

1. Незалежні - кореляції зі здоров'ям і хворобою найбільш сильні:

а) фактори, що призводять до здоров'я або хвороби:

- поведінкові патерни; фактори поведінки типу А (амбітність, агресивність, компетентність, дратівливість, м'язова напруга, прискорений тип діяльності; високий ризик серцево-судинних захворювань) і В (протилежний стиль);

- підтримують диспозиції (наприклад, оптимізм і песимізм);

- емоційні патерни (наприклад, алекситимія);

б) когнітивні чинники - уявлення про здоров'я і хвороби, про норму, установки, цінності, самооцінка здоров'я і т. п;

в) фактори соціального середовища - соціальна підтримка, сім'я, професійне оточення;

г) демографічні фактори - фактор статі, індивідуальні копінг-стратегії, етнічні групи, соціальні класи;

2. Передавальні фактори:

а) володіння з різнорівневими проблемами;

б) вживання речовин і зловживання ними (алкоголь, нікотин, харчові розлади);

в) види поведінки, що сприяють здоров'ю (вибір екологічного середовища, фізична активність) .;

г) дотримання правил здорового способу життя;

3. Мотиватори:

а) стресори.

б) існування в хворобі (процеси адаптації до гострих епізодів хвороби).

Фактори фізичного здоров'я:

- рівень фізичного розвитку;

- рівень фізпідготовки;

- рівень функціональної готовності до виконання навантажень;

- рівень мобілізації адаптаційних резервів і здатність до такої мобілізації, які забезпечують пристосування до різних факторів середовища проживання.

У зв'язку з функціональним підходом до здоров'я виникло поняття "практично здорова людина", оскільки можливі патологічні зміни, які суттєво не позначаються на самопочутті і працездатності людини. Однак при цьому найчастіше не враховується, яку ціну організм платить за збереження працездатності.

Тому, якісні та кількісні характеристики, як здоров'я, так і хвороби мають досить широкий діапазон тлумачення. У межах його відмінності в ступені вираженості здоров'я визначаються за багатьма критеріями-ознаками: рівнем життєстійкості організму, широті його адаптаційних можливостей, біологічної активності органів і систем, їх здатність до регенерації і ін.

Стан здоров'я відбивається на всіх сферах життя людей. Повнота і інтенсивність різноманітних проявах життя людини безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його "якісних" характеристик, які в значній мірі визначають образ і стиль життя людини. У той же час тут проявляється і зворотня залежність: стиль життя людини, ступінь і характер його активності в побуті, особливо в трудовій діяльності, багато в чому визначають стан його здоров'я. Така взаємозалежність відкриває великі можливості для профілактики і зміцнення здоров'я.

2.ЗОЖ СТУДЕНТА

Здоровий спосіб життя - це індивідуальна система поведінки і звичок кожної окремої людини, що забезпечує йому необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття. В основі здорового способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи. Спосіб життя повинен змінюватися з віком, він повинен бути забезпечений енергетично, припускати зміцнення здоров'я, мати свій розпорядок і ритм.

У біологічних принципах ЗСЖ необхідно відзначити: харчування, сонячне світло, тепло, рухова активність, усамітнення і навіть ігри (переважно в дитинстві). Але людина велика і розумна. Вона живе в суспільстві (в соціумі) і для її способу життя недостатньо одних біологічних принципів. До соціальних принципам здорового способу життя належать: естетичність, моральність, присутність вольового початку, здатність до самообмеження.

2.1. Загальна гігієна організму

Здоров'я людини багато в чому залежить від впливу факторів навколишнього середовища. Тому дотримання гігієнічних нормативів і правил у повсякденному житті визначає збереження і зміцнення індивідуального здоров'я. Медичний підхід до питань зміцнення індивідуального здоров'я був неоднозначний в різні періоди розвитку суспільства.

Спочатку медицина пов'язувала значимість збереження індивідуального здоров'я з раціоналізацією харчування, загартовуванням, організацією праці та побуту. У міру розвитку великих міст, промислового виробництва, обов'язкового загального навчання дітей, громадського харчування потрібні були гігієнічні нормативи і рекомендації по організації водопостачання та видалення нечистот в великих містах, плануванні та забудові нових населених пунктів, попередження інфекційних та професійних захворювань, а питання зміцнення індивідуального здоров'я відійшли на другий план.

Гігієна організму пов'язана, перш за все, з підтриманням чистоти шкірного покриву. Проблема чистоти шкірного покриву досить актуальна для людини.

Також гігієна організму пов'язана з підтриманням чистоти шкірного покриву. Проблема чистоти шкірного покриву досить

актуальна для людини, так як: приблизно 2,5 млн. Потових і сальних залоз виділяють близько 0,5 л поту і близько 20г сала на добу, в поверхневих шарах шкіри йде безперервне оновлення клітин, на брудній шкірі можуть бути шкідливі для здоров'я людини мікроорганізми.

При забрудненні шкіри засмічуються вивідні протоки потових залоз, і порушується здатність організму до терморегуляції. На брудній шкірі легко розвиваються грибкові захворювання, лікування яких вимагає багато часу. Природно, що всі ці факти переконують нас у необхідності підтримки чистоти тіла.

2.2. Раціональне харчування

Раціональне харчування - це фізіологічно повноцінне харчування, яке відповідає енергетичним, пластичним і біохімічним потребам організму, забезпечує гомеостаз і підтримує функціональну активність органів і систем, опірність до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища на оптимальному рівні в різних умовах його життєдіяльності.

Раціональне харчування, побудоване на наукових засадах, забезпечує нормальний розвиток організму. Воно служить, попереджаючи багато хвороб, потужним профілактичним засобом. Встановлено закони адекватності, збалансованості та безпеки раціонального харчування.

Раціональне харчування передбачає:

1. Енергетичне рівновагу
2. Збалансоване харчування
3. Дотримання режиму харчування

Перший принцип: енергетичну рівновагу. Енергетична цінність добового раціону харчування повинна відповідати енерговитратам організму. Енерговитрати організму залежать від статі (у жінок вони нижче в середньому на 10%), віку (у літніх людей вони нижче в середньому на 7% в кожному десятилітті), фізичної активності, професії. Наприклад, для осіб розумової праці енерговитрати складають 2000 - 2600 ккал, а для спортсменів або осіб, що займаються важкою фізичною працею, до 4000 - 5000 ккал на добу.

Другий принцип: збалансоване харчування. Кожен організм має потребу в строго певній кількості харчових речовин, які повинні надходити в певних пропорціях.

Білки є основним будівельним матеріалом організму, джерелом синтезу гормонів, ферментів, вітамінів, антитіл.

Жири володіють не тільки енергетичною, а й пластичною цінністю завдяки вмісту в них жиророзчинних вітамінів, жирних кислот, фосфоліпідів.

Вуглеводи - основний паливний матеріал для життєдіяльності організму. Важливе значення для правильного обміну речовин і забезпечення функціонування організму мають мінеральні речовини і вітаміни.

У студентів виявлені наступні порушення режиму харчування: 25-47% не обідають, 17-30% харчуються двічі на день, близько 10 Нехай не обідають або обідають нерегулярно, близько 22% не вечеряють. Відзначено рідкісне вживання гарячих страв, в тому числі першого блюда, пізній за часом прийому вечерю.

Відповідно до фізіологічними рекомендаціями енергетична потреба студентів-чоловіків оцінена в межах 2585 ккал, студенток - 2434,5 ккал. На білки припадає близько 12% добової енергетичної цінності раціону, причому частка білків тваринного походження повинна становити не менше 60% загальної кількості їх в раціоні. Виконання цієї вимоги гарантує не тільки забезпечення достатнім вмістом незамінних амінокислот, але і їх оптимальну збалансованість у раціоні.

Жири повинні складати близько 30% загальної енергетичної цінності раціону студенток. При цьому на частку жирів рослинного походження має припадати близько 30% їх загальної кількості. Добова потреба студентів в основних мінеральних речовинах повинна забезпечити надходженням в організм кальцію в кількості 800 мг, фосфору - 1600 мг, магнію --500 мг, калію --2500--5000 мг, железа-- 10 мг.

Третій принцип: режим харчування. Харчування має бути дробовим (3 - 4 рази на добу), регулярним (в один і той же час) і рівномірним, останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 2 - 3 години до сну.

«Дванадцять золотих правил» здорового харчування (для забезпечення здорового харчування також важливо дотримуватися основних правил, які дозволять скласти збалансований раціон харчування):

1. Слід споживати різноманітні продукти.

2. При кожному прийомі їжі слід їсти будь-які з перерахованих продуктів: хліб, круп'яні та макаронні вироби, рис, картопля.
3. Кілька разів в день слід їсти різноманітні овочі і фрукти
4. Слід щодня споживати молоко і молочні продукти з низьким вмістом жиру і солі (кефір, кисле молоко, сир, йогурт).
5. Рекомендується замінювати м'ясо і м'ясні продукти з високим вмістом жиру на бобові, рибу, птицю, яйця або худі сорти м'яса.
6. Слід обмежити споживання «видимого жиру» в кашах і на бутербродах, вибирати м'ясо-молочні продукти з низьким вмістом жиру.
7. Слід обмежити споживання цукру: солодоців, кондитерських виробів, солодких напоїв, десерту.
8. Загальне споживання кухонної солі, з урахуванням її змісту в хлібі, консервованих та інших продуктах, не повинно перевищувати 1 чайної ложки (6 грам) в день.
9. Ідеальна маса тіла повинна відповідати рекомендованим межам (ІМТ - 20 - 25).
10. Не слід вживати більше 2 порцій алкоголю в день (1 порція містить близько 10 г чистого алкоголю).
11. Слід віддавати перевагу приготуванню продуктів на пару, шляхом відварювання, запікання або в мікрохвильовій печі.
12. Слід дотримуватися виключно грудного вигодовування протягом перших шести місяців життя дитини.

2.3. Фізичне навантаження

Рух є життєво необхідною людиною, особливо в молодому віці. Органи і системи людини при правильно організованих рухах розвиваються і зміцнюються, при надмірній роботі слабшають, а при тривалій відсутності руху - атрофуються. Тому дуже важливо, щоб руху, особливо в дитячому та юнацькому віці, ставали все більш досконалими і сприяли підвищенню опірності організму шкідливим впливам навколишнього середовища.

Фізичні вправи по праву входять в систему здорового способу життя, так як без фізичної активності стан людини значно погіршується, і не тільки фізичне, а й психічне, знижуються інтелектуальні можливості людини (лікарі стверджують, що розумова робота повинна в повній мірі компенсуватися фізичної).

Плюси і користь від занять спортом:

1.Укрепляється серцево-судинна система, кров'яний тиск тримається в межах норми, активізується кровообіг, робота капілярів, сповільнюються процеси старіння організму.

2.Спорт тонізує м'язи, додає їм сили і витривалості, допомагає позбутися від метушні. Вправи також позитивно впливають на шкіру: вона стає пружною і еластичною.

3.Люді, що займаються фізичною культурою, більш активні і повільніше втомлюються протягом дня.

4.Регулярні заняття і тренування сприяють глибокому, спокійному сну. Вони також дозволяють уникати нервових розладів, оскільки в процесі фізичної активності виробляються ендорфіни, так звані «гормони щастя».

5.Нагрузки стимулюють обмін речовин.

6.Хороша фізична підготовка допомагає людині швидше відновлюватися після перенесених хвороб, травм, а жінкам - після пологів.

7.Спорт зміцнює віру у власні сили, підвищує самооцінку. Найкраща мотивація - бачити і відчувати зміни.

Найпростіший і доступний спосіб підтримувати форму, бути бадьорим і активним, а також добре виглядати - ранкова зарядка. Останнім часом на багатьох форумах зарядку, багато в чому безпідставно, критикують. Аргументи противників зводяться до того, що це такий вид вправ є пережитком радянської епохи і несприятливо впливає на організм відразу після сну. Будь-яка думка має право на існування, однак варто внести деяку ясність.

По-перше, ранкова гімнастика зовсім не одне і те ж, що повноцінна. Зарядка виконується плавно, без різких рухів і серйозних фізичних навантажень, ранкові вправи покликані розігріти м'язи після сну, підвищити тонус організму, позбавити від сонливості і млявості. По-друге, виконання зарядки прискорює процеси метаболізму, сприяє виробленню гормону щастя ендорфіну, який заряджає бадьорістю і відмінним настроєм. Цього цілком достатньо, щоб 10 хвилин з ранку приділити фізичної активності.

Правила ранкової зарядки:

1.Нікаких важких навантажень і різких рухів. Оскільки після сну легкі звужені, серцебиття сповільнено, циркуляція крові знижена, потрібно повільно встати з ліжка, пройтися, вмитися і тільки потім приступати до вправ.

2. Перед гімнастикою потрібно добре провітрити приміщення. Під час виконання зарядки важливо правильно дихати. Глибоко, на повні груди, не поспішаючи. Так легкі плавно повернуться до свого звичайного розміру.

3. Зарядку потрібно робити постійно, не менше 6 разів на тиждень. Тільки в такому випадку можна домогтися позитивного результату.

4. Нельзя приймати їжу до зарядки.

5. Після ранкової гімнастики непогано прийняти контрастний душ і розтерти тіло рушником.

Мотивація до спорту. Професійний спорт - це важка праця, де, зціпивши зуби, кожен день потрібно працювати на результат. Нерозумно припускати, що бігати по полю за м'ячем, намагаючись заштовхати його в ворота, чи кататися на льодовій арені, жонглюючи шайбою за допомогою ключки, легко і під силу кожному. Часом важко змусити себе зробити навіть елементарну зарядку, що говорити про щоденні інтенсивних тренуваннях. Виходячи з цього, стає зрозуміло, що в процесі тренувань не останню роль грає мотивація. Багато людей не займаються спортом не тому, що у них немає часу або грошей, а тому, що вони не можуть знайти в собі сили, зібрати волю в кулак і просто почати щось робити.

Пам'ятайте, головне - подолати свою ліню і зробити перший крок: приступити до тренувань. Після того як фізична активність увійде в звичний ритм життя, вона не буде здаватися чимось складним і нездійсненним. Спорт дисциплінує, а організованість допоможе вам і в повсякденній діяльності.

2.4. Загартовування

Загартовування - це система процедур, спрямованих на вироблення стійкості організму до несприятливих метеорологічних умов. Оскільки з усіх негативних факторів природного середовища населення нашої країни найбільш часто піддається переохолодженню та застуді, то адаптація саме до цього впливу має особливо велике значення. Адаптація людини до коливань температури навколишнього середовища залежить від здатності стійко зберігати сталість температури тіла. Чим вище загартованість, тим в більшій мірі людина здатна протистояти хворобам. Тому ступінь загартованості є одним з критеріїв здоров'я. Від загартованості залежить імунна

реактивність організму, рівень його працездатності, що має велике значення для занять спортом.

Загартовування може бути успішним тільки при правильному виконанні його основних принципів: систематичності, поступовості і послідовності, обліку індивідуальних особливостей організму, різноманітність засобів і форм, поєднанні загальних і місцевих процедур, самоконтролі.

При виборі дозування і видів гартують необхідно враховувати індивідуальні особливості людини: вік, стан здоров'я, фізичну підготовленість. Пояснюється це тим, що реакція організму на загартовуючі процедури у різних людей неоднакова. Діти, наприклад, мають більшу, ніж дорослі, чутливістю до впливів зовнішніх факторів. Особи, слабо розвинені фізично або недавно перенесли якесь захворювання, також значно сильніше реагують на вплив метеорологічних факторів у порівнянні зі здоровими людьми, нарешті, не можна не рахуватися і з віком.

Існує багато способів загартовування: повітряні ванни, умивання, обтирання, купання. Але один з ефективних способів - це обливання холодною або гарячою водою. Вода будь то тепла або холодна - сильний стрес, подразник для людини.

Основне правило загартовування: від складного до простого - якщо організму не дати достатньої сили випробування стресу, то багато його системи не встигнуть відреагувати на цей вплив. Наприклад, при обливанні холодною водою потрібно мати достатню кількість води для короткочасного впливу на тіло. Холодна вода - структурована вода, в якій практично відсутня патогенна людині мікрофлора.

Доведено, що якщо давати організму одноразову пікове навантаження холодною водою всього тіла за короткий проміжок часу, то з'являється стійкість до високих температур. Але перш ніж почати будь-які гартують водні процедури, потрібно розігріти м'язи тіла різними рухами, помасажувати їх. Кожну водну процедури бажано закінчувати крижаною водою, занурюючись повністю з головою. Після закінчення таких процедур потрібно обтертися рушником до почервоніння тіла.

3.5.Шкідливі звички

Перш за все, необхідно відзначити, що в ідеальному випадку здоровий спосіб життя передбачає не відмова від шкідливих звичок, але початкове їх відсутність. Якщо ж з якихось причин вони вже є у людини, то необхідно вжити всіх заходів, щоб звільнити даного індивіда від настільки згубних для нього самого пристрастей. До шкідливих звичок відносять вживання алкоголю і тютюнопаління, причому в літературі куріння представляється як більш поширена звичка, а отже і як більше зло для людини.

Найпоширенішим видом на сьогодні є - куріння. Куріння є соціальною проблемою суспільства. У курящих - проблемою є кинути палити, а для некурящих - уникнути впливу кращого суспільства і не «заразитися» їх звичкою.

Куріння студентів, в першу чергу, позначається на нервовій і серцево-судинній системах. Незабаром вони вже скаржаться на перепочинок при фізичному навантаженні. Число невстигаючих студентів зростає в тих групах, де більше палять. Організму потрібно багато сил, щоб впоратися з усіма навантаженнями.

Причини, за якими студенти починають курити - дуже прості. В основному на особистість діє товариство, з яким він перебуває в постійному контакті. І, як відомо - «поганий приклад впливовий». А студенти починають курити, тому що вони хочуть себе порохувати крутими, і довести, що тепер вони самі за себе відповідають і вирішують що їм робити.

Друге місце після куріння займає алкоголь. Але проблема в тому, що дуже велика кількість людей поєднують куріння з алкоголем, що викликає, в наслідку, ще більший букет хвороб. Чому ж ця прозора рідина майже без запаху і смаку так небезпечна? 40% - стільки міститься етилового спирту. Саме він і приносить найбільшу шкоду. Спирт має здатність швидко всмоктуватися в слизову оболонку шлунка, і вже через 5-10 хвилин алкоголь надходить у кров людини. Наша печінка може за 1 годину переробити тільки близько 30 грам алкоголю. Будь-коктель відразу в кілька разів збільшує дозу алкоголю, а значить і час сп'яніння, і пов'язану з цим небезпеку.

Студенти п'ють в наші дні пиво - це майже такий же спиртмістний продукт. Він володіє ті ж якостями захворювань, тільки реакція йде слабкіше. Пиво, так само як і горілка потрапляє в наш організм, через шлунок в кров. А кров природно проходить через весь організм і навіть головний мозок, звідси і виникають проблеми з

нервовою системою. Порушується рецептор в головному мозку, який відповідає за рівновагу.

Третє місце займає шкідлива звичка, яка ще гіршого, ніж її попередники - наркоманія і токсикоманія. Найважливішою ознакою є патологічна пристрасть, без наявності якого можна діагностувати наркоманію або токсикоманію. Наркоманією називається захворювання, що виникло в результаті зловживання препаратами, віднесеними до наркотиків. Токсикоманія - захворювання, що виникає в результаті зловживання речовинами, не віднесеними до наркотиків.

Всі наркотики об'єднує смертельно небезпечна речовина властивість: вони викликають фізичну і психологічну залежність, підпорядковуючи собі волю людини, руйнуючи його тіло і свідомість. Людина, опинившись в наркотичної залежності, втрачає будь-яку орієнтацію, він вже не здатний оцінювати себе і свій стан. Будь-наркоман (як і алкоголік) намагається переконати себе і своїх близьких, що він зможе зупинитися в будь-який момент. Нерідко за цю ілюзію розплачується життям.

На щастя, з'явилося дуже багато препаратів і таблеток, які по справжньому допоможуть «кинути» курити. Лише тільки потрібно правильно їх застосовувати, щоб не заслужити собі ще одну шкідливу звичку Адже наш організм такий: спочатку відкидає сторонню речовину (так він бореться зі шкідливим для нього отрутою), а потім зникає до нього, коли вся імунна система слабшає. І тоді організм починає вимагати повторення.

Так само можна вилікуватися і від алкоголізму, тільки потрібно всього лише закодуватися. Термін кодування вибирається самим пацієнтом, але не в якому разі не можна порушувати його, а то можна заробити такі хвороби, як біла гарячка або взагалі втратити свідомість. А ще гірше - отримати нервові розлади і потрапити в Психологічний Диспансер. Закодувати, людина сама повинна для себе поставити умови, які не дадуть йому повернутися на минулий колію життя. Наприклад, саме головна заповідь полягає в тому, що більше він не буде вживати алкогольні напої.

Чи можна вилікуватися від наркоманії? Лікарі кажуть: «Колишніх наркоманів, як і алкоголіків, не буває. Це хвороба на все життя ». На жаль це правда. Але, правда і те, що лікувати хворобу під страшною назвою «наркоманія» можна і потрібно. Перший крок - усвідомлення того, що людина хвора. Але це тільки ілюзія, що людина

може вилікуватися сам. Необхідний другий крок - прохання про допомогу. Наркоман повинен сам прийняти рішення лікуватися. Лікувати його (як і алкоголіка) насильно - безглуздо. Як тільки він вийде з клініки - відразу повернеться до свого попереднього стану. Деякі наркомани лягають в клініки, щоб заспокоїти своїх рідних.

ВИСНОВОК

Здоров'я - нормальне психосоматичний стан людини, що відбиває його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних та біологічних функцій.

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя. Головне - це активне творіння здоров'я, включаючи всі його компоненти. Таким чином, поняття ЗСЖ набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різні що гартують і розвивають вправи; в нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності і т.д.

Отже, необхідно як розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так і уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я, оволодіння оздоровчими, загальнозміцнюючими методами і технологіями, формування установки на здоровий спосіб життя.

Зміст ЗСЖ студентів відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного. Основними елементами ЗСЖ виступають: дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, змістовне дозвілля, який надає розвиваюче вплив на особистість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Фізична культура. - М., 2003. - 255 с.
2. Валеологія: діагностика, засоби і практика забезпечення здоров'я. - СПб., 1993. - 269 с.
3. Ільїнич М.В. Фізична культура студентів. - М., 2002. - 340 с.
4. Куценко Г.И., Новіков Ю.В. Книга про здоровий спосіб життя. / – М.: Профиздат, 1987. – 256 с.
5. Лаптев А.П. Загартовування на здоров'я. / – М.: Медицина, 1991. – 160 с.
6. Психологічний вісник РГУ. - Ростов-на-Дону, 1997. - 439 с.
7. Фізична культура студента: Підручник / Під ред. В.І. Ільїнича. М.: Гардарики, 2001 - 448 с.