**Психологические особенности здорового образа жизни (ЗОЖ)**

**Введение**

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном): Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни чело века, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Основатели глубинной психологии - показали человеку другую, игнорируемую и недооцененную им сторону его душевной жизни. Если просвещенный XIX век, преклоняясь перед разумом и высшими достижениями человеческого духа, брезгливо отворачивался от бессознательных проявлений души, считая их негативными, то в XX столетии долгое время наблюдалось пренебрежение как раз к здоровым компонентам психики, рассуждения о которых часто казались слишком банальными, отвлеченными и уводящими от понимания подлинной природы человека. Внутриличностный конфликт характеризует личность в гораздо большей степени, нежели ее способность сохранять здоровье и душевное благополучие — таков основной научный предрассудок XX столетия, которым объясняется существенный пробел в современной психологической науке — отсутствие в ней целостной и четко структурированной психологической теории здоровья. Чтобы заполнить этот пробел, необходимо, осмыслив и систематизировав то, что уже достигнуто великими психологами прошлого века (такими, как К. Г. Юнг, Р. Ассаджоли, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мэй, С. Гроф и др.), сделать предметом тщательного междисциплинарного и кросс-культурного изучения феноменологию здоровья и болезни во всем многообразии ее психологических и социокультурных аспектов. Накопление эмпирических данных и разработка объяснительных схем в этой области будет способствовать построению научной, психологической по своей сути модели психического здоровья личности на основе комплексного, системного подхода. Далее предстоит исследовать необходимые условия и факторы оздоровления человека, знание которых имеет огромное значение для успешной психологической и психотерапевтической практики.

Конкретные попытки заполнить «пробел» и пересмотреть теорию личности в свете новейших концепций психического здоровья предпринимаются в наши дни крупнейшими отечественными учеными. Среди них следует упомянуть таких видных психологов, как Б. С. Братусь, В. Я. Дорфман, Е. Р. Калитеевская, Ю.М. Орлов, Д. А. Леонтьев и др. В работах этих исследователей намечен синтез естественнонаучных и гуманитарных подходов к проблеме психического здоровья личности, исследуются ценности и смысло-жизненные ориентации, духовные и нравственные измерения/ человека как детерминанты его благополучного развития.

**Общая характеристика работы**

Актуальность.

Здоровье — самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье нужно закалять и сохранять.

Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

В наше время, научно-технической и промышленной революции за человека почти все делают машины, лишая его двигательной активности. Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру. На которые у нас как всегда нет возможности, времени, сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги.

Также на состояние здоровья человека влияет экологическая обстановка в месте его проживания, качества питания и наличия благоприятных природных условий. В районе с экологическими проблемами поддержание здоровья носит первостепенный характер.

В Республике Беларусь в связи с аварией на ЧАЭС здоровье всей нации было подорвано. Его восстановление и сохранение - это важная национальная задача, как государственного аппарата, так и каждого гражданина нашей страны.

Объект исследования: две группы студентов 3 курса БГАФК, первая группа - специализация менеджмент спорта и туризма, вторая — специализация лыжный спорт.

Предмет исследования: отношение студентов БГАФК к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни.

Цель: определить и обосновать потребность в здоровом образе жизни и его формировании средствами физической культуры.

Гипотеза: если выявить влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни, то можно будет дать практические рекомендации по повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

1 .Определить, что является здоровым образом жизни.

2.Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.

3.Провести исследование

4.Проанализировать полученные результаты

Методы исследования: В процессе написания курсовой работы использовались следующие методы:

1. Реферирование - краткое письменное содержание изучаемого научно-методического материала.

2. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

3. Анкетирование.

4. Метод математической статистики.

**Глава 1. Формирование здорового образа жизни**

**1.1. ЗОЖ и его компоненты**

Перед тем, как коснуться этой темы, я хотел бы раскрыть, что такое личность. Личность – это социальная категория, это характеристика человека, как общественного индивида, субъекта и объекта социальных отношений. «От начала и до конца личность это явление социальной природы, социального происхождения…» Понятие «личность» указывает на связь человека и общества. Таким образом, из выше написанных мною слов, следует, что нужно обращать особое внимание на ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) личности. Ведь, если каждая личность будет вести ЗОЖ, то тогда всё наше общество будет здоровым, а это весьма значительно.

Теперь, прежде чем продолжить и конкретизировать эту тему, остановимся на самом понятии образ жизни (ОЖ). ОЖ обычно связывают с характером, спецификой поведения отдельных людей или целых групп населения. Говорят об ОЖ какого-то лица, об ОЖ городского, сельского населения, иногда о профессиональных особенностях и т.п. И подобные представления не вызывают возражений – они широко вошли в наш быт. Но нам следует дать научную трактовку этого понятия, коль скоро мы попытаемся соотнести его со здоровьем – очень сложной категорией, подверженной влиянию многих факторов и условий. И всё же ОЖ включает основную деятельность человека, куда входит трудовая деятельность, социальная, психо-интеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Однако не следует путать понятия «ОЖ» и «условия жизни».

ОЖ – способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – деятельность людей в определённой среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини и макросреде, быт и обустройство своего жилища.

Отсюда, по логике, определено, что ОЖ непосредственно влияет на здоровье человека, а в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья.

ЗОЖ можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что ОЖ человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально–психологических ситуаций.

Нам нужно полнее, ярче раскрыть сущность этого понятия, его проявления в нашей действительности, в частности для дальнейшего совершенствования нашего здравоохранения. Некоторым может показаться, что между здоровым образом жизни и здравоохранением можно правомерно поставить знак равенства. Последнее чаще квалифицируется, как система общественных и государственных мер по охране и укреплению здоровья населения (профилактика, лечение, реабилитация). И основания для такого заключения есть: в решении проблемы участвуют государственные, общественные органы и организации, а также учреждения службы здравоохранения, осуществляющие свои непосредственные функции. А ЗОЖ – это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих предоставляющие им возможности в интересах здоровья, гармонического, физического и духовного развития человека

**Мотивация**

Перед тем, как подобно написать о ЗОЖ я хотел бы пояснить, что именно нас побуждает в его формировании. Это, конечно же, мотивы!

Каждый, кто хочет понять поступки другого человека или своё собственное поведение, начинает с поисков причин соответствующих действий – мотивов поведения. Эти поиски не представляли никакой бы трудности, если бы поведение человека всегда определялось лишь одним мотивом. Многими экспериментами доказано, что и у людей и у животных поведение чаще всего определяется одновременным наличием нескольких мотивов. Но если у животных реакция выбора при действии комплекса раздражителей осуществляется на уровне смежных условных рефлексов, то у человека проявление мотивации опосредствовано функцией сознания, которое представляет высший эволюционный уровень регуляционных механизмов нервной системы. Поэтому у человека определяющую роль в принятии и изменении решений при актуализации того или иного мотива, играет так называемый сознательный мотив. Говоря о мотиве, как об осознанном побуждении к определённому образу действий, следует иметь в виду, что сам по себе мотив не является причиной целенаправленных действий. Он лишь результат отражения в психике потребностей организма, вызванных внешними или внутренними объективными явлениями.

Мотивация при формировании ЗОЖ средствами ФК и С, как и в любой другой деятельности, занимает особое место. И мотивы, побуждающие человека заниматься ФК и С имеют свою структуру:

1. Непосредственные мотивы:

потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;

потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;

стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;

потребность в самовыражении, самоутверждении.

2.Опосредованные мотивы:

стремление стать сильным, здоровым;

стремление через физические упражнения подготовить себя к практической жизни;

чувство долга («стал заниматься физическими упражнениями, потому что нужно было посещать уроки ФК как обязательные в школьной программе»).

**Резервы организма**

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высокотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма.

Возьмем сердце. И его мощность подсчитать. Есть минутные объемы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту. Предположим, что в покое оно дает 4 литра в минуту, при самой энергичной физической работе - 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4).

Точно также есть скрытые резервы почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье -это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).

2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).

3. Психические резервы.

Основные элементы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

распорядок дня

рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание

дыхание

режим сна

искоренение вредных привычек,

оптимальный двигательный режим,

плодотворный труд,

личную гигиену,

массаж

закаливание и т.д.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека. Большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы.

**Распорядок дня**

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в строго определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

**Рациональный режим труда и отдыха**

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. 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.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Для работника важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности, 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. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой

на садовых участках и т. п.

**Рациональное питание**

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон: питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеваниям, и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- Прием пищи только при ощущениях голода.

- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.

- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Наиболее полезен для детей и подростков школьного возраста четырехразовый режим питания:

I завтрак — 25% суточного рациона

II завтрак —15% суточного рациона обед—40% суточного рациона

ужин —20% суточного рациона

Самым сытным должен быть обед. Ужинать полезно не позднее, чем за 1,5 ч до сна. Есть рекомендуется всегда в одни и те же часы. Это вырабатывает у человека условный рефлекс, в определенное время у него появляется аппетит. А съеденная с аппетитом пища лучше усваивается. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Резким сна

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и неспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

**Дыхание**

Дыхание является важнейшей функцией организма. Оно находится в

тесной взаимосвязи с кровообрашением, обменом веществ, мышечной деятельностью и осувдествляется при непосредственном участии центральной нервной системы.

Акт дыхания выполняется автоматизировано, но наряду с этим имеет место произвольное управление дыханием. При произвольной регуляции дыхания можно (в определённых пределах) сознательно регулировать глубину и частоту дыхания, задерживать его, сочетать дыхание с характером движений т.д.

Способность управлять своим дыханием развита неодинаково у разных людей, но посредством специальных тренировок, и прежде всего с помощью дыхательных упражнений, все могут совершенствовать эту способность.

Дышать обязательно нужно через нос. Проходя через носовую полость атмосферный воздух увлажняется и очищается от пыли. К тому же струя воздуха раздражает нервные окончания слизистой оболочки, в результате чего возникает так называемый носо-лёгочный рефлекс, который играет важную роль в регуляции дыхания. При дыхании через рот воздух не очищается, не увлажняется, не утепляется. В результате чаще возникают острые воспалительные процессы. У тех, кто систематически дышит ртом уменьшается количество эритроцитов в крови, нарушается деятельность почек, желудка и кишечника.

В отдельных случаях при больших физических нагрузках, когда развивается отдышка, в течение непродолжительного времени до нормализации дыхания можно дышать через рот. Приходится дышать ртом и во время плавания.

В лечебных целях, для усиления функции выдоха, иногда рекомендуется совершать вдох носом, а выдох через рот. При нормальном дыхании вдох должен быть примерно на 1/4 короче выдоха. Так, при ходьбе средней интенсивности на каждый вдох делается три шага, на выдох - 4. При быстрой ходьбе (и беге) больше внимания следует обращать не на соотношение количества шагов при вдохе и выдохе а на более полный и длительный выдох что способствует глубокому дыханию.

Во время выполнения физических упражнений или физической работы необходимо приучать себя дышать глубоко и ровно, при этом дыхание следует по возможности сочетать с фазами двиения. Так, вдоху должны сопутствовать движения, увеличивающие обьем грудной клетки, а выдоху - движения, способствующие уменьшению её объема. При невозможности сочетать фазы дыхания и движения дышать надо равномерно и ритмично. Это особенно важно во время бега, прыжков и других быстрых и аритмичных движений.

**Искоренение вредных привычек**

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс болезненного пристрастия к нему – потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными налитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

**Оптимальный двигательный режим**

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км, меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы : 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же быстрым спортивным шагом и т.д.

**Массаж**

Массаж - это система механического и рефлекторного воздействия, производимого на ткани и органы человека в общеукрепляющих и лечебных целях. Выполняется он руками массажиста или с помощью специального аппарата.

Массаж способствует увеличению кровоснабжения массируемых участков тела, улучшает отток венозной крови, активизирует кожное дыхание, процессы обмена, усиливает функции потовых и сальных желез, удаляет отжившие клетки кожи, при этом кожа становится упругой, а связки и мышцы приобретают большую эластичность. Благотворное, успокаивающее влияние оказывает массаж на нервную систему, благоприятствует восстановлению работоспособности организма после утомления.

Существует несколько видов массажа. Главные из них - спортивный и лечебный. Первый предназначен для повышения работоспособности спортсмена и снятия утомления после больших физических нагрузок. Второй - служит средством, способствующим лечению заболеваний. Эти виды массажа могут выполняться только специалистами.

Простейшей разновидностью массажа является гигиенический массаж с помощью которого повышается общий тонус организма. Он способствует закаливанию и может выполняться не только специалистами, но и самими занимающимися.

Массажировать нужно обнажённое тело и, только в отдельных случаях, можно производить массаж через трикотажное или шерстяное бельё.

**Закаливание**

В России закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

**2.2 Влияние ФК и С на здоровье**

**Физические упражнения**

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно — 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечнососудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

**Гигиена физических упражнений**

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени.

Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физического развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость легких. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется теплорегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо

благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется большой интенсивностью и плотностью занятий физическими упражнениями. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей, метеорологических факторов.

**Гимнастика**

В Древней Греции долгое время атлеты выступали на соревнованиях в одних легких плащах. Однажды один из победителей состязаний во время бега потерял плащ, и все решили, что без плаща ему было легче бежать. С той поры все участники соревнований стали выходить на арену обнаженными. По-гречески "обнаженный" — "гимнос"; отсюда появилось слово "гимнастика", к которой в древности относили все виды физических упражнений.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

Гимнастика имеет много разновидностей, и знакомство с ними мы начнем с зарядки.

"Лучшего средства от хвори нет — делай зарядку до старости лет", — гласит древняя индийская пословица. А зарядкой принято называть 10—15-минутную утреннюю гигиеническую гимнастику, выполняемую после сна. Она помогает организму быстрее перейти от пассивного состояния к активному, необходимому для работы, создает хорошее настроение и дает заряд бодрости. Поэтому гимнастические упражнения полезно выполнять не только утром, но и днем, для чего на многих предприятиях введена производственная гимнастика. Давая отдых нервной системе, упражнения снимают утомляемость и способствуют высокой работоспособности.

Совсем иное дело — профессионально-прикладная гимнастика: регулярные занятия специально подобранными упражнениями предусматривают преимущественно развитие тех групп мышц и двигательных навыков, которые необходимы для более быстрого овладения трудовым мастерством в определенных профессиях.

А во всех школах и учебных заведениях есть обязательный предмет — основная гимнастика. В ее программе — обучение прикладным двигательным навыкам (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метания, преодоление различных препятствий, равновесия, переноска груза), а также несложным гимнастическим и акробатическим упражнениям. К основной гимнастике относится и так называемая оздоровительная гимнастика, предназначенная для самостоятельных занятий на досуге. Она необходима тем, кто не может почему-либо посещать занятия группы здоровья.

В тренировку каждого спортсмена непременно включаются занятия спортивно-вспомогательной гимнастикой, развивающей определенные физические качества, необходимые для разных видов спорта.

Составной частью физической подготовки в Вооруженных Силах является военно-прикладная гимнастика. Ее задача — всестороннее развитие физических способностей к быстрым действиям в военной обстановке с учетом специфики военных специальностей.

А кто хочет обрести стройную фигуру с красивой, рельефно выделяющейся мускулатурой, тот занимается атлетической гимнастикой. Она состоит из общеразвивающих упражнений с предметами — отягощениями и без предметов. Вместе с тем предусматриваются занятия различными видами спорта, дающими разностороннюю физическую подготовку.

Наконец, лечебная гимнастика призвана восстанавливать подвижность поврежденных частей тела и устранять недостатки телосложения, появившиеся в результате ранений, травм или болезней.

В следующем подразделе мы подробнее рассмотрим утреннюю гимнастику.

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После побуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой - получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

**Стресс**

Стресс — термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Первоначально понятие «стресс» возникло в физиологии и обозначало неспецифическую реакцию организма («общий адаптационный синдром») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Позднее стало использоваться для описания состояний индивида, возникающих в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса. В наиболее распространенной классификации различаются физиологический и психологический стресс. Последний подразделяется на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, фрустрации и пр. При этом различные его формы (импульсивная, тормозная, генерализованная) приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения. Стресс может оказывать как мобилизующее, так и негативное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации (дистресс). Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины возникновения стресса. Одними и, наверное, наиболее значимыми их них являются физическая культура и спорт.

**Выводы по первой главе**

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние — залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура — составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда.

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

**Глава 2. Проведение исследований в определении отношения к ФК и С.**

**2.1 Организация и методики проведения исследования.**

Исследование проводилось с целью определения отношения к ФК и С у студентов 3-го курса, 034 группы факультета ОФК и Т, специализации Менеджмент спорта и туризма. В исследовании принимало участие 20 человек, из них 15 юношей и 5 девушек в возрасте от 19 до 24 лет.

Исследование проводилось при помощи анкеты.

АНКЕТА определения отношения к физической культуре и спорту

Уважаемый товарищ! Просим охарактеризовать свое отношение к физической и спорту. Дяя этого необходимо последовательно ответнтъ на все поставленные перед Вами вопросы. Вариант ответа к каждому вопросу уже напечатан, так что Вам нужно выбрать соответствующий вариант.

1. Ваш пол: мужской, женский (подчеркнуть).

2. Ваш возраст (полных лет).

3. Часто ли Вы испытываете усталость после работы (сделайте только один выбор и отметьте его):

а) постоянно; •

б) довольно часто;

в) время от времени;

г) довольно редко

д) практически никогда.

4. Дял того чтобы CKJiTi усталость Вы предпочитаете (можно сделать несколько выборов и подчеркнуть их):

а) чтение

б) прогулки

в) сон

г) медпрепараты

д) слушание музыки

е) занягня физкультурой (бег. гимнастика, аэробика я т.п.)

ж) другой род активной деятельности (указать его)

з) что еще?

5. Как бы относитесь к своему здоровью (отметить только один ггункт)

а) не забочусь о нем, пока не почувствую недомогание;

б) забочусь о своем здоровье, стремлюсь соэфаннть или улучшить eго.

6. Какие формы заботы Вам импонируют более всего (можно сделать несколько выбс-оое и подчеркнуть их):

а) ограничение качества н количества пкщн

б)

в) активный отдых;

г) систематическое посещение спортивных мероприятий к спортивных секций.

7. Оцените состояние своего здоровья (подчеркните соответствующий вариант ответа):

а) абсолютно здоров (здорова),

б) здоровье вполне хорошее;

в) здоровье удовлетворительное;

г) не могу похвастаться своим здоровьем;

д) здоровье плохое.

8. В связи с предыдущим вопросом просим обвести цифр, соответствующую заболеванию и количеству дней. б течение которых Вы находились с прошлом году на больничном (просим дать по возможности наиболее точный ответ):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Характер и вид заболеваний | Продолжительность заболевания (количество дней). | | | |
| сердечно-сосудистые | 1 | 2 | 3 | 4 |
| органов дыхания | 5 | 6 | 7 | 8 |
| органов пищеварения | 9 | 10 | 11 | 12 |
| органов кровообращения | 13 | 14 | 15 | 16 |
| опорно-двигательного аппарата | 17 | 18 | 19 | 20 |
| желез внутренней секреции | 21 | 22 | 23 | 24 |
| инфекционные | 25 | 26 | 27 | 28 |
| простудные | 29 | 30 | 31 | 32 |
| другие | 33 | 34 | 35 | 36 |

9. Каково Ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом (сделайте только один выбор и отметьте его):

а) считаю необходимым, занимаюсь;

б) считаю необходимым, систематически заниматься не могу в силу несобранности и лени;

в) считаю необходимым, но нет условий для занятий;

г) считаю необходимым, но мешают другие дела;

д) не вижу необходимости s занятиях физической культурой и спорту.

10. Отметьте, пожалуйста, сколько времени (примерно) заняли у Вас занятия физической культурой и спортом в течение прошлой недели (в часах): понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскресенье

11. Если в Вашем режиме дня не нашлось времени для занятия физкультурой, то на это повлияло (можно сделать несколько выборов):

а) запрет врача;

б) нехватка зрйглгкн; "

в) отсутствие спортивно:'э инвентаря дома;

г) отсутствие спортивных комплексов по месту жительства; -

д)отсутствие спортивных баз н комплексов по месту работы; е) не считаю нужным заниматься; ж) затрудняюсь ответить.

12.Если бы у Вас было больше свободного времени, стали бы Вы чаще посещать различные спортивные мероприятия и принимать в них участие? а) да; б) нет: в) затрудняюсь ответить.

13.Занимаюсь физической культурой и спортом, потому что эти занятия помогают (можно дать несколько ответов):

а) восстановить сео.я силы после работы;

б) улучшить свое физическое развитие

в)ощутить приятные переживание и возбуждение:

г) овладеть спортивными умениями и навыками;

д) у1фегшть свои Болевые качества (настойчивость, смелость и -т.п.):

е) почеьгу eras?

14.Занимаюсь физкультурой к спортом, так как хочу устранить (можно сделать несколько выборов):

а) изъяны своей конституции да нет

б) неустойчивость к болезням да нет

в) эмоциональную неустойчивость да нет

г) привычки, которые мне мешают в работе в повседневной

жизни да нет

15.Считаю, что наша соганиззцнл обеспечивает Физическое озз^й'тие и Физическую подготовку сотрудников:

а) полностью; б) не в полкой степени; в) не обеспечивает- совсем; г) трудно сказать.

16. Представьте, что Ваше предприятие располагает своша физкультурно-оздоровнтельнын комплексом. Что бы Вы хотели от него получить? (можно сделать несколько выбсроБ): .

а) совериейстгс-вать кавыки в физкультуре и спорте;

6) прнсЬг етзть навыки спорт-ивных движений; '

в) укреплять физическое здоровье:

г) развивать имеющиеся способности к физической культуре к спорту;

д) формировать сбою осанку н фигуру;

е) избавляться от недугов и недомоганий;

ж) получать комплекс удовольствий от закаливающих и укрепляющих процедур.

17.Если бы Бы организовала фйзкультурно-оздсровнтельную работу, что бы Вы предложили для массового привлечения к занятиям?

18.Что бы Вы пожелали организаторам фнзкультурно-массеЕ-ой к оздоровительной работы с молодежью (к сструдшжамк) в Вашей организации?

2.2 Анализ полученных результатов.

Проанализировав анкету, мы выявили отношение у респондентов к ФК и С. Анкетирование проводилось с 20 респондентами, из которых 75% - юноши и 25% - девушки. Как ранее говорилось в возрасте 19-24 лет.

На 3-й вопрос: «Часто ли вы испытываете усталость после работы» -60% респондентов испытывают её время от времени; 20% - довольно часто и 20% - довольно редко.

На 4-й вопрос: «Для снятия усталости респонденты предпочитают» (можно сделать несколько выборов) - 100% предпочитают сон; 50% -слушание музыки; 40% - занятия ФК и С (бег, гимнастика, аэробика и т.п.).

На 5-й вопрос: «Как вы относитесь к своему здоровью» 80% ответило, что заботятся о своём здоровье, стремятся сохранить или улучшить его; а 20% - не заботятся, пока не почувствуют недомогание.

Из 6-го вопроса: «Какие формы заботы импонируют вам больше всего» (можно сделать несколько выборов) респонденты выбрали: 70% - активный отдых, 50% - регуляцию сна и систематическое посещение спортивных мероприятий и спортивных секций; 20% - ограничение качества и количества пищи.

Также из 7-го вопроса: «Оцените состояние своего здоровья» видно, что абсолютно все (100%) считают, что их здоровье вполне хорошее.

На 8-й вопрос: «Какие заболевания вы перенесли в прошлом году, в течение которых находились на больничном» мы наблюдаем, что 80% перенесли простудные заболевания; 30% - заболевания опорно-двигательного аппарата и 10% - заболевания систем пищеварения и дыхания.

9-й вопрос: «Каково ваше отношение к занятиям ФК и С» характеризуется тем, 50% респондентов считают необходимым заниматься ФК и С; 30% - считают необходимым, но, по их мнению, нет условий; 10% -считают, что систематически заниматься не могут в их несобранности и лени; 10% - не видят необходимости в занятиях ФК и С.

10-й вопрос: «Сколько времени (примерно) заняли у вас занятия ФК и С в течение прошлой недели (в часах)» конкретизирует отношение респондентов к ФК и С. 70% - отводят своё внимание занятиям ФК и С примерно 4-10 часов в неделю, а 30% - не посещали спортивные секции и не выполняли утреннюю зарядку.

На 11-й вопрос: «Если в вашем режиме не нашлось времени для занятий ФК и С, то на это повлияли следующие факторы» (можно сделать несколько выборов) 60% респондентов ответили, что не могут уделить внимание занятиям ФК и С из-за нехватки времени; 20% - из-за отсутствия спортивного инвентаря дома; 20% - из-за отсутствия спортивных баз и комплексов по месту работы и только 10% - не считают нужным заниматься.

Проанализировав 12-й вопрос: «Если бы у вас было бы больше свободного времени, стали бы вы чаще посещать спортивные мероприятия и принимать в них участие» показало, что практически все респонденты (70%) стали бы чаще посещать спортивные мероприятия, а 30% - затрудняются ответить.

На 13-й вопрос: «Занимаюсь ФК и С, потому что эти занятия помогают...» (можно сделать несколько выборов) респонденты ответили, что занимаются ФК и С для того, чтобы: 90% - улучшить своё физическое развитие, 60% - овладеть спортивными умениями и навыками; 30% -укрепить свои волевые качества.

Ту же суть раскрывает нам и 14-й вопрос: «Занимаюсь ФК и С, так как хочу устранить...» (можно сделать несколько выборов) - 80% занимаются чтобы устранить изъяны своей конституции; 60% - неустойчивость к болезням и 50% - эмоциональную неустойчивость.

15-й вопрос: «Считаю, что наша организация обеспечивает физическую подготовку и физическое развитие сотрудников» показывает, что студенты думают о БГАФК - 90% респондентов считают, что наша организация не в полной степени обеспечивает физическую подготовку и физическое развитие и, соответственно, 10% - что полностью.

В 16-й вопросе: «Чтобы вы хотели получить от вашего предприятия, если бы оно располагало своим физкультурно-оздоровительным комплексом» видно, что доминирующей целью занятий ФК и С является укрепление физического здоровья (так считают 100%), а потом уже получение комплекса удовольствий от закаливающих процедур и укрепляющих процедур (70%); формирование осанки и фигуры (40%).

На 17-й вопрос: «Чтобы вы предложили для массового привлечения к занятиям ФК и С» 60% предлагают уменьшить оплату за различные спортивные мероприятия и спортивные секции; 50% - создание хороших условий для занятий ФК и С.

На 18-й вопрос: «Чтобы вы пожелали организаторам физкультурно-массовой и оздоровительной работы с молодёжью (с сотрудниками) в вашей организации» 70% студентов - осуществления на занятиях ФК и С профессионального и индивидуального подхода; 40% считают, что их необходимо заинтересовать в результатах их деятельности.

Выводы по второй главе.

Проведя данное исследование, мы выявили отношение студентов к занятиям ФК и С. Объективно рассуждая, можно сделать вывод, что отношение к занятиям ФК и С и собственно к своему здоровью относится на довольно-таки высоком уровне. Это связано с тем, что большинство студентов уделяет внимание ФК, а некоторые из них до сих пор продолжают заниматься спортом. Что же можно сказать, в общем, обо всех респондентах, то они абсолютно все ведут активный образ жизни. Физической культуре и спорту большинство испытуемых уделяет большое значение, так как они понимают, что это единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым.

**Список литературы**

Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. — М., 1976.

Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. - М, 1989г.

Васильева О.С., Филатов Ф.Р. «Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки»: Учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2001 – 352 с.

Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. -М,1990г.

Выдрин В.М. «Методические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры» - М. 1986г.

Григорьев А.Н. Лучник против атлета. - М.: Физкультура и спорт, 1971.- 145 с.

Гримак Л.П. «Резервы человеческой психики» - М, 1998г.

Гриненко М.Ф. С помощью движений. - М, 1984г.

Иванченко В.А. «Секреты вашей бодрости» - Мн., 1998

Ильин Е.П. «Психология физического воспитания.» - М., Просвещение 1987г. ч

История физической культуры и спорта: Учебн. для ин-тов физ. культ.//Вод общ. ред. В.В. Столбова. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - с.

История физической культуры: Учебн. для пед. ин-тов// Под общ. ред. Столбова В.В.- М. Просвещение, 1989. -288 с.

Карташов Ю.М. «Сюрпризы оздоровительного бега» - М., ФиС - 1983г.

Крючкова В.А. Сандлер М.В. Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни. - М, 1987г.

Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуге,1982. - 599 с.

Купчинов Р.И. Глазько Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Мн, 2001г.

Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М, 1982г.

Попов С.В. Валеология в школе и дома. - С.-П, 1998г.

Правосудов В.П. Физическая культура и здоровье. – М, 1985г.

Прохазка К. Спорт и мир. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 80 с.

Радионов А.В. Психология спорта высших достижений. – М, 1979г.

Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии.» СПб., 1999г.

Шедлов И.В. Физическое совершенство - духовное богатство. – Киев, 1985г.