**Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения**

**«Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»**

**Отдел организационно-методического обеспечения профилактической работы.**

**Лекция**

**(для спортсменов и лиц занимающихся физкультурой и спортом)**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Подготовила:**

Заведующий консультативно- оздоровительным отделом

А. Г. Бильдина.

г. Старый Оскол

2016г.

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

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 важная слагаемая человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в тоже время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. ЗОЖ включает в себя: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, рациональное питание и другие благотворные воздействия на организм человека. 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 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 человека, 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 делают их настоящими гражданами.

1. УСЛОВИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.

Организм человека должен постоянно находиться в состоянии динамического равновесия с окружающей средой, т.к. он является ее составной частью.

Перемещение (переезд) человека в другую местность (географическую зону) может нарушить такое равновесие и отрицательно сказаться на его здоровье.

Прежде всего, это относится к таким факторам как естественный фон радиации, характер почвы, состав воздуха, состав воды, сезонный и суточный температурный режим, сезонная степень и интенсивность солнечной освещенности и радиации, влажность воздуха, ветровая нагрузка (роза ветров) и т.п.

К естественным природным условиям можно добавить искусственные факторы – прямые и побочные результаты деятельности человека: выбросы в атмосферу газов и твердых отходов производства, вырубка лесов, загрязнение водоемов, радиационное загрязнение среды, отравление почвы и воды пестицидами, прорывы нефтепроводов и аварии танкеров на море, пожары и взрывы на предприятиях химической и военной промышленности. Указанные неблагоприятные воздействия на среду обитания человека, вызывают изменения естественных условий, которые могут с течением времени восстановиться, а могут привести и к необратимым отрицательным последствиям в виде мутаций и исчезновения представителей естественной флоры и фауны (пример, 30-километровая зона вокруг Чернобыля).

2. ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ОТДЫХА.

На состояние здоровья человека существенное влияние оказывают социальные факторы, главным из которых является трудовая деятельность в сочетании с полноценным отдыхом.

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

Понятие отдыха человека носит комплексный характер. В него в первую очередь включается:

а) сон;

б) рациональное питание;

в) пассивный и активный отдых.

а) Ночной сон человека должен быть достаточным по времени и комфортным по условиям. Время сна должно обеспечивать полное «высыпание» человека, т.к. недосыпание приводит к снижению трудоспособности (в первую очередь снижается концентрация внимания, увеличивается время простой двигательной активности, ухудшается ориентация человека в пространстве, нарушается точность движений и т.п

К условиям сна относятся такие факторы, как удобная постель, аэрация и температура помещения, отсутствие посторонних шумов, расположение кровати по отношению к сторонам света.

б) Полноценное питание предусматривает, в первую очередь обеспечение организма человека достаточным количеством углеводов, белков, жиров, витаминов и минеральных веществ.

К вопросам питание относится также состав воды, которую употребляет население каждой конкретной местности. В настоящее время во всех странах участились случаи загрязнения водоемов техногенными отходами и нефтепродуктами.

в) Пассивный или активный виды отдыха могут использоваться разными людьми, в зависимости от степени утомления и типа высшей нервной деятельности.

Пассивный и активный отдых можно рассматривать в рамках суточного режима, микро-, мезо- и макроциклов жизнедеятельности (недельный, сезонный многолетний цикл).

Для выбора вида отдыха большое значение имеет специфика трудовой деятельности человека, которая может носить преимущественно умственный, физический или комплексный характер.

Пассивный отдых включает в себя дневной сон, чтение литературы, просмотр ТВ, прослушивание музыки дома, на даче, на природе, в домах отдыха, на берегу моря, реки и т.п. (т.е. все виды малоподвижного времяпрепровождения). Пассивный вид отдыха используют люди всех видов трудовой деятельности.

Активный отдых осуществляется на основе теории о воздействии на организм человека, так называемых «двигательных переключений». Основной смысл «двигательных переключений» заключается в изменении направленности двигательных действий. Так, например, физические нагрузки, направленные на развитие силовых возможностей, чередуются с упражнениями направленными на развитие гибкости и т.п.

На том же принципе основано чередование умственной и двигательной деятельности, где последняя является формой активного отдыха, способствующего восстановлению эффективности умственной деятельности.

При использовании активного отдыха необходимо учитывать характер трудовой деятельности занимающихся. Так лицам, занимающимся умственным трудом, которые свой рабочий день, в основном, проводят в сидячем положении, могут быть рекомендованы любые виды двигательной активности.

Тем, у кого трудовая деятельность связана с физическими нагрузками, в первую очередь может быть рекомендовано плавание, участие в спортивных играх, упражнения направленные на развитие гибкости.

2.1. Биологические ритмы жизнедеятельности человека.

Физическая работоспособность человека нераздельно связана с динамикой его суточной жизнедеятельности. Самый низкий уровень работоспособности, естественно приходится на поздний вечер, ночь или раннее утро.

В течении дня у человека наблюдается несколько периодов подъема и снижения физической работоспособности, которые приходятся как на первую, так и на вторую половину дня, а также на ранний вечер.

Сказанное, в равной степени относится и к суточной динамике умственной работоспособности.

Человеческий организм, вообще, подвержен воздействиям т.н. биологических ритмов.

Биоритмы – это результат адаптации к условиям изменчивости окружающей среды.

Они свойственны всем без исключения живым организмам, включая и растения.

По периодичности биоритмы разделяются на суточные, месячные, сезонные.

I. Сезонные – самые крупные ритмы.

Они являются следствием адаптации к изменению солнечной активности на протяжении года (зима, лето, весна, осень).

Солнечная активность – определяла и определяет доступность питания.

II. Месячный цикл (экстральный - /малый/).

Человек единственный из приматов у которого экстральный цикл (менструальный) является ежемесячным и биоритмы которого связаны с лунной активностью (28-дневный цикл), а также полное обновление эпителий кожного покрова происходит за 28 дней.

III. Суточный (24-часовой – самый малый).

Биоритмы связаны с вращением Земли (чередованием дня и ночи), физическая активность человека четко связана со сменой дня и ночи.

Сезонные Биоритмы – протекают на фоне изменения концентрации гормонов (регулируются гормональным путем).

Все Биоритмы, стимулируются Экзогенно и Эндогенно.

А) Экзогенно – внешнее влияние.

Б) Эндогенно – внутреннее влияние.

Главным экзогенным (внешним) параметром является солнечная активность, которая влияет на все прочие параметры среды.

В условиях естественной жизни (в природе) люди подчиняются или подвергаются экзогенным влияниям. Т.к. в условиях современной городской жизни человек подвергается смене часовых, климатических поясов.

2.2. Режим дня для лиц с разными видами трудовой деятельности.

На основании изучения суточной динамики умственной и физической работоспособности человека, специалистами гигиенистами разработаны типовые режимы дня. При этом учитывались возрастные особенности людей (типовые режимы дня для дошкольников и младших школьников с обязательным включением, например, в режим дневного сна), а также специфика их трудовой деятельности (дополнительное питание – молоко для тех, кто трудится на производстве с вредными для организма условиями труда).

В практике физического воспитания необходимо учитывать учебную деятельность молодежи и трудовую деятельность взрослых людей. Поэтому, как правило, для занятий физическим воспитанием отводятся ранние утренние часы или вечернее после рабочее время.

При, этом конечно, необходим индивидуальный подход к занимающимся. Так для планирования видов, объема интенсивности двигательной активности следует учитывать специфику трудовой деятельности каждого занимающегося, о чем уже упоминалось ранее.

3.РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

От из обязательных составных частей здорового образа жизни является рациональное питание. Говоря о питании следует иметь ввиду два основных принципа полноценного питания.

I. Равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает с пищей энергетических ресурсов больше, чем расходует, у человека образуется и увеличивается жировая прослойка.

Поэтому в настоящее время, большее количество людей, включая детей, имеют излишний вес. Причина этого, как правило, избыточное питание и недостаточная двигательная активность, что, в итоге, приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и целому ряду других недугов.

II. Соответствие химического состава рациона физическим потребностям организма в пищевых веществах. Пища должна состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ, в ней также должно содержаться необходимое количество клетчатки.

Только в этом случае можно достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания питательных веществ, но и их транспортировку к тканям и их полное усвоение на уровне клеточных структур.

Многие вещества в пище незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие одного из них, например витамина С, приводит к тяжелым последствиям и даже к смерти.

Роль белков в организме.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительные элементы мышц.

Роль углеводов.

Углеводы – это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений длительного времени даже в тех случаях, когда энергозапасы организма относительно невелики.

Роль жиров в обеспечении физической работоспособности.

Жировой запас организма обеспечивает физическую работоспособность в течение чрезвычайно длительного периода за счет окисления лишь одних жиров. Значительные запасы жира в организме людей используются в основном не для обеспечения мышечной активности, а для выживания в период голодания.

Витамины.

Витамины, минеральные вещества и микроэлементы обеспечивают высокую физическую работоспособность. В настоящее время известно 30 различных веществ необходимых для поддержания жизненных функций организма относящихся к витаминам.

Витамины делятся на две большие группы:

I. Водорастворимые витамины – тиамин, рибофлавин, витамин В6, ниацин, пантотеновая кислота, биотин, витамин С, В12, фолиевая кислота;

II. Жирорастворимые витамины – витамины Е, А, D, К.

Минеральные вещества.

Минералы, как средства способствующие увеличению мышечной работоспособности могут оказаться эффективными в двух случаях.

1. При дефиците в определенных минеральных веществах.

2. Увеличение содержания в организме того или иного минерала может стимулировать его естественный эффект и тем самым способствовать повышению физических возможностей.

Минералы делятся на:

Макроэлементы – кальций, магний, фосфор.

Микроэлементы – цинк, медь, селен, хром, железо и т.д.

Поскольку они необходимы для организма в малых количествах, то даже незначительное снижение в их потреблении может вызвать различные нарушения в здоровье.

Организм человека расходует энергии не только в процессе двигательной активности, но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания основных физических функций организма – осуществление обменных процессов (ассимиляции и диссимиляции), поддержание постоянной температуры тела, функционирование органов чувств и т.п. Экспериментально установлено, что у здорового человека при оптимальной массе тела расходуется 7 ккал/час на каждый килограмм массы тела.

Количество расходуемой энергии зависит от возраста, пола, роста, массы тела, особенностей окружающей среды, а также физической нагрузки.

Минимальные суточные энерготраты взрослого здорового человека в среднем составляют 1400-1700 ккал.

(мужчины 15-18 лет -- 66 кг – 176 см – 1760 ккал;

19-24 год – 72 кг – 177 см – 1780 ккал;

женщины 15-18 лет – 55 кг – 163 см – 1370 ккал;

19-24 год – 58 кг – 164 см – 1350 ккал).

Рациональное питание обеспечивает правильный рост, формирование и поддержание жизнедеятельности организма человека, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо соблюдать специальную диету.

4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ (дозирование двигательной активности).

В настоящее время, особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, повсеместно наблюдается малоподвижный образ жизни, это связано, прежде всего, с увлечением телевизором, видеозаписями, компьютерными играми и т.п. Как известно, «сидячий образ» жизни связан с опасностью возникновения целого ряда патологических изменений в организме – искривлениями позвоночника, неполноценным легочным дыханием, отклонениями в развитии сердечно-сосудистой системы, затруднениями в деятельности пищеварительной системы и т.п.

Физическое воспитание, являясь различными формами двигательной активности, способствует естественному развитию организма человека и поддержанию его работоспособности на оптимальном уровне в соответствии с разными этапами возрастного развития.

В практике физического воспитания двигательная активность дозируется для лиц с разным уровнем физической подготовленности:

1. по объему выполняемых упражнений и двигательных действий (например, игровой деятельности), которое осуществляется по времени (продолжительности), количеству выполненных упражнений, по метражу (общей протяженности дистанции кросса или ходьбы), общему весу поднятых тяжестей и т.п.;

2. по интенсивности двигательной деятельности, которая регистрируется по частоте сердечных сокращений, т.е. по направленности физических нагрузок (аэробная, анаэробная, смешанные зоны энергообеспечения двигательной деятельности);

3. по направленности физических нагрузок:

а) общее или локальное воздействие на организм занимающихся (например, спортивные игры оказывают общее воздействие, а упражнения на тренажерах или армрестлинг оказывают локальное воздействие на отдельные группы мышц);

б) направленность на преимущественное проявление двигательных качеств (силовых возможностей, разных видов выносливости, гибкости, ловкости, быстроты).

4. по методике выполнения упражнений и двигательных действий (методы – равномерный или дистанционный, повторный, переменный, интервальный, игровой, контрольный, соревновательный).

6.1. Классификация видов спорта (по проявлению двигательных качеств).

Любые двигательные действия обеспечиваются всем комплексом двигательных качеств – силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости. Однако, в определенных видах спорта те или иные двигательные качества проявляются в преимущественной степени.

Так, преимущественно, за счет разных видов выносливости организма осуществляются двигательные действия спортсменов в беговых видах легкой атлетики (длинные дистанции и спортивная ходьба – аэробная выносливость, средние дистанции – смешанные виды выносливости, короткие дистанции – анаэробная выносливость), в спортивном плавании (в тех же соотношениях, что и в легкой атлетике), в велосипедном спорте, в гребле, в лыжном и конькобежном спорте, в триатлоне и т.п.

Силовые возможности обеспечивают результативность в тяжеллой атлетике (максимальная сила), в прыжках в высоту, в длину, с шестом, в единоборствах (взрывная сила), в спортивной гимнастике, в единоборствах (силовая выносливость) и т.п.

Быстрота наиболее демонстративно проявляется в единоборствах (особенно в боксе и фехтовании), в спортивных играх (преимущественно в заключительных фазах атакующих действий – выполнение обманных движений и ударов по воротам), на коротких дистанциях легкоатлетического бега (особенно при выполнении старта и поддержании высокого темпа движений) и т.п.

Проявление ловкости, прежде всего, связано с спортивными играми и единоборствами (т.е. при постоянно меняющихся ситуационных условиях).

Гибкость обеспечивает все двигательные действия по оптимальным траекториям и амплитудам и развивается при выполнении при выполнении специальных комплексов упражнений (особенно упражнений хатха-йога на скручивание и растяжение мышц и связок).

Преимущественно на развитии гибкости основаны комплексы упражнений лечебной физкультуры (ЛФК).

5. ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ, КАК ОСНОВА ДЛЯ ВЫБОРА ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

Обширную тему здорового образа жизни мы рассматриваем с позиций физического воспитания, т.е. воздействия разных видов двигательной активности на жизнедеятельность человека в разные возрастные периоды.

Предрасположенность разных людей к тому или иному виду двигательной деятельности (видам спорта) определяется, с одной стороны, особенностями высшей нервной деятельности (ВНД) и, с другой стороны, особенностями телосложения, т.е. психосоматическим особенностями личности.

К основным особенностям ВНД относятся, прежде всего, возбудимость, подвижность нервных процессов, быстрота образования временных связей и др., т.е. то, что И.П. Павлов называл генотипом – врожденными особенностями нервной системы. К числу таких свойств относятся :

1. сила нервной системы по отношению к возбуждению, т.е. способность длительное время выдерживать интенсивные и часто повторяющиеся нагрузки не обнаруживая запредельного торможения;

2. сила нервной системы по отношению к торможению, т.е. способность выдерживать длительные и часто повторяющиеся тормозные влияния;

3. уравновешенность нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, которая проявляется в одинаковой реактивности нервной системы в ответ на возбудительные или тормозные влияния;

4. лабильность нервной системы, оцениваемая по скорости возникновения и прекращения нервного процесса возбуждения или торможения.

В настоящее время в дифференциальной психологии чаще всего используется 12-мерная классификация ВНД человека, предложенная В.Д. Небылициным. В нее входят 8 первичных свойств (сила, подвижность, динамичность и лабильность по отношению к возбуждению и торможению) и 4 вторичных свойства (уравновешенность к этим основным свойствам).

1. Понятие о темпераменте.

Б.М. Теплов (1985) «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т.е. с быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их – с другой».

Таким образом, темперамент имеет два основных компонента – активность и эмоциональность.

Основоположником учения о темпераменте является древнегреческий врач Гиппократ (ок.460-377 г.г. до н.э.). Опираясь на его учение, другой знаменитый древнеримский врач Клавдий Гален (ок. 130-200 г.г.) разработал типологию темпераментов из 13 типов, которую затем свел к четырем:

• сангвиник (от лат. sanguis – кровь);

• флегматик (от греч. phlegma – слизь, мокрота);

• холерик (от греч. chloe – желчь);

• меланхолик (от греч. melas chloe– черная желчь).

До настоящего времени эти, предложенные Галеном, названия типов темпераментов являются самыми распространенными и общеупотребительными.

В последнее время, к свойствам темперамента стали относить экставерсию – интроверсию. Эти понятия определяют от чего, преимущественно, зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверсия), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверсия).

Психологический характеристики типов темпераментов (выборочно).

Сангвиник. Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены … обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов … без усилий легко переключается с одной работы на другую и переучивается, овладевая новыми навыками.

Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем являясь экстравертом.

Холерик. Как и сангвиник, отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда, большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания. Он скорее экстраверт.

Флегматик. Обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить или опечалить … бедная мимика, движения не выразительны и замедлены, так же как и речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом, он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Слабо откликается на внешние впечатления. По психологической сути он интроверт.

Меланхолик. Человек с высокой чувствительность и малой реактивностью( мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны). Обычно он не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик не энергичен, ненастойчив, легко утомляется и малоработоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов интроверты.

В современной психологической науке сложилось твердое убеждение в том, что тип темперамента у человека является врожденным и, в целом. Характеризует особенности динамики нервных процессов.

Поэтому, не только нельзя, но и бессмысленно стремиться к тому, чтобы изменить темперамент. Более целесообразным представляется учет свойств темперамента конкретной личности при организации деятельности.

Например, лица с преобладанием возбуждения на первом этапе проявляют повышенную активность, но при этом совершают много ошибок. Затем они вырабатывают свой стиль деятельности и количество ошибок уменьшается. С другой стороны, лица с преобладанием торможения, на первых порах, как правило, малоактивны, их деятельность непродуктивна, но затем они формируют свой способ выполнения задач и продуктивность их труда резко возрастает.

Следует отметить, что нет хороших или плохих типов темперамента. Особая подвижность (реактивность) сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий ( в спортивных играх).

Люди, отличающейся слабой нервной системой – меланхолики – сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, чем все остальные. Поэтому они меньше устают и раздражаются от их повторения (предрасположенность к занятиям циклическими видами спорта).

Поскольку люди со слабой нервной системой более чувствительны к анешним воздействиям, т.е. быстро на них реагируют, то, как показывают исследования Е.П. Ильина (цитируется по Маклакову А.Г., 2002 г.), большинство высококлассных спортсменов-спринтеров обладают именно этим типом нервной системы. В то же время спортсмены, чья деятельность протекает на фоне чрезмерных эмоциональных нагрузок, например, штангисты, в своем большинстве будут обладать сильной нервной системой (то же – представители единоборств).

2. Конституционные особенности телосложения человека.

В анатомии человека большое распространение получила типология конституционных особенностей строения тела человека, состоящая из трех основных типов: астенический, нормостенический, и гиперстенический типы.

1. Астеник. Тип телосложения человека, у которого продольные размеры преобладают над поперечными. Это люди высокого роста, с вытянутой грудной клеткой, относительно узкими плечами и тазом и длинными верхними и нижними конечностями.

2. Гиперстеник. Человек невысокого роста, у которого поперечные размеры преобладают над продольными: широкие плечи и таз, объемная грудная клетка, относительно короткие верхние и нижние кончности.

В литературе классическим типом астеника и гиперстеника являются классические литературные герои Сервантеса – Дон Кихот и Санчо Панса.

3. Нормостеник. Человек по своей конституции занимает промежуточное положение между астеником и гиперстеником (нередко, с некоторым преобладанием особенностей телосложения того или другого).

3. Связь особенностей телосложения человека с типологией темпераментов.

Многие психологи, педагоги и физиологи, наблюдая разнообразие поведения людей, обнаружили связь между особенностями телосложения, с одной стороны, и с физиологическими и психическими особенностями ВНД, с другой стороны, т.е. с типологией темпераментов.

Такие типологии получили название конституционных типологий.

Наибольшее распространение получила типология предложенная Э. Кретчмером, который опубликовал в 1921 г. свою знаменитую работу «Строение тел и характер».

Главная идея Кретчмера заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические способности, т.е. склонны к тем или иным видам двигательной деятельности.

Э. Кретчмер выделил четыре конституциональных типа: лептосоматик, пикник, атлетик, диспластик.

1. Лептосоматик характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями.

2. Пиквик – человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, характеризуется малым или средним ростом, с расплывшимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.

3. Атлетик – человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерны высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

4. Диспластик – бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).

С названными типами строения тела Кретчмер соотносит три выделенных им типа темперамента: шизотомик, иксотомик, и циклотомик.

Шизотомик имеет лептосоматическое телосложение, он замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению.

Иксотомик обладает атлетическим телосложением. Это спокойный, невпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный.

Циклотоник имеет пикническое сложение, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

В соответствии с указанными типологическим особенностями людям этих типов могут быть рекомендованы следующие виды двигательной деятельности:

1. лептосоматикам – подвижные спортивные игры (баскетбол, волейбол), бег на длинные дистанции, лыжный спорт;

2. пиквикам – комплексы гимнастических упражнений, подвижные игры, упражнения на тренажерах, туризм, оздоровительный бег;

3. атлетикам могут быть рекомендованы все виды двигательной деятельности;

4. диспластикам двигательная деятельность в соответствии с особенностями телосложения и типа темперамента.

Концепция темперамента У. Шелдона получила большое распространение в 40-х г.г. ХХ века. В основе его концепции лежит предположение о том, что тело (сома) и темперамент – это два взаимосвязанных между собой параметра человека. По мнению У. Шелдона структура тела определяет темперамент, который является его функцией.

Свои термины У. Шелдон заимствовал из эмбриологии, им были выделены три типа темперамента (типа высшей нервной деятельности):

1. Эндоморфный тип – (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы). Этим лицам свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани.

Таким людям соответствует висцеротонический темперамент (viscera – внутренности). Особенности поведения: расслабленность в осанке и движениях, медленная реакция, пристрастие к еде, жажда любви и одобрения окружающих, безмятежная удовлетворенность, отсутствие взрывных эмоций и поступков, потребность в людях в тяжелую минуту, любовь к комфорту.

2. Мезоморфный тип – (из мезодермы образуется мышечная ткань). Для мезоморфного типа характерно стройное, крепкое тело, большая физическая сила.

Этому типу телосложения соответствует соматонический темперамент (soma – тело). Особенности поведения: уверенность в осанке и движениях, склонность к физической деятельности, энергичность, потребность в движениях и удовольствие от них, потребность в доминировании, склонность к риску и игре случая, храбрость, сильная агрессивность, спартанская выносливость боли, потребность в действиях в тяжелую минуту.

3. Эктоморфный тип – (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань). Для данного типа характерны хрупкое телосложение, плоская грудная клетка и длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой.

Этому типу телосложения соответствует церебротонический темперамент. Особенности поведения: заторможенность в движениях, скованность в осанке, чрезмерная физиологическая реактивность, повышенная скорость реакций, избежание стандартных действий, непредсказуемость поведения.

В соответствии с типологическими особенностями телосложения и темперамента по У. Шелдону, соматотоникам могут быть рекомендованы все виды двигательной активности, церебротоникам преимущественно – спортивные игры, а для висцеротоников необходим подбор двигательной активности с учетом особенностей состояния здоровья и непременным убеждением в необходимости занятий физическим воспитанием.

6. ЗАКАЛИВАНИЕ.

В общих чертах закаливание представляет собой чередование воздействия на организм человека низких, нормальных и высоких температур, что требует высокой пластичности нервной системы для быстрых приспособительных изменений тонуса подкожной мускулатуры и подкожных кровеносных сосудов, т.е. изменений периферического кровообращения. Вместе с тем, воздействия холода на тело вызывают поток «ударных» раздражающих импульсов с кожных рецепторов всего тела в ЦНС и требует контроля за самочувствием.

В большинстве случаев, охлаждающим фактором является вода (обливания водой, «контрастный» душ, погружения в холодную воду, зимние купания, обтирания снегом).

Занятия физическим воспитанием на открытом воздухе в осенне-зимне-весенний периоды в облегченной спортивной форме также решают задачи закаливания.

7. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ (ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ИСКУССТВЕННЫЕ).

Рассматривая вопросы гигиенических условий двигательной деятельности, необходимо остановиться на двух аспектах:

1. гигиена мест занятий;

2. личная гигиена занимающихся.

1. Для обеспечения оздоровительных воздействий необходимо оценивать места занятий по их:

а) освещенности (солнечной радиации;

б) температурному режиму;

в) составу и состоянию (ветер) воздушной среды (водной среды);

г) наличию и уровню радиационного фона.

2. Мероприятия по соблюдению личной гигиены занимающихся носят общепринятый характер:

а) необходимо переодеваться в специальную спортивную форму, соответствующую окружающим условиям (учитывая температурный режим в зале или на открытом воздухе);

б) после занятий следует принять водные процедуры (обтирание влажным полотенцем, теплый душ, ванну, обливание водой и т.п.);

в) желательно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, которая способствует активному пробуждению человека, включению в суточный ритм жизнедеятельности всех систем и органов.

8. ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Здоровый образ жизни не совместим с такими вредными привычками как курение, чрезмерное употребление алкоголя, употребление наркотиков, транквилизаторов и прочих одурманивающих веществ.

Двигательная активность способна доставлять человеку физическое и моральное удовлетворение и, кроме того, вызывать чувство удовольствия (за счет выделения эндорфина при интенсивной мышечной деятельности), в значительной степени способствую отказу от вредных привычек. Конечно, для этого необходимо поставить перед собой такую цель и проявлять соответствующие волевые усилия.

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 экспериментально установили 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 тестов, 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 и т.п.

Уменьшить свою зависимость от этой вредной привычки, а затем и вообще отказаться от нее, в значительной степени помогает двигательная активность (в первую очередь кроссы, плавание, велосипедный спорт и др. циклические виды спорта).

9.ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Физическое воспитание, являясь составной частью здорового образа жизни каждого отдельного человека, имеет, вместе с тем, большое социальное значение.

Прежде всего, это выражается в поддержании высокой работоспособности членов общества на своих рабочих местах, в снижении расходов на лечение, т.к. двигательная активность улучшает сопротивляемость организма человека против различных болезнетворных воздействий.

Способствую укреплению и поддержанию физического и психического здоровья, физическое воспитание позволяет человеку сохранять достаточную двигательную активность на протяжении всей жизни.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Маклаков А.Г.Общая психология