

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж Н.И. Кузнецова»

Предмет: «Физкультура»
(заочное отделение)

Тема: « Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни»

Специальность: «Земельно-имущественные отношения»

Студент: Осман А.Г.

Группа: ЗО-11СЗ

Проверил:

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Взаимосвязь между общей культурой студентов и их образом жизни.....	4
3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни..	6
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.....	8
5. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизни.....	9
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.....	11
7. Заключение.....	22
8. Список литературы.....	23

Введение

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все аспекты жизни человека в широком спектре общественной жизни - производственной и трудовой, социально-экономической, политической, семейно-бытовой, духовной, оздоровительной, образовательной - в конечном итоге определяются уровнем здоровья.

Какие значимые характеристики используются при рассмотрении здоровья? Наиболее распространен функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида выполнять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезный труд, производственную деятельность. Их утрата - самое распространенное и наиболее значимое социальное последствие болезней человека для человека, семьи, общества.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие практически здоровый человек, поскольку возможны патологические изменения, существенно не влияющие на самочувствие и работоспособность человека. Однако при этом часто не учитывается, какую цену платит организм за поддержание эффективности. В некоторых случаях цена может быть настолько высокой, что грозит серьезными последствиями для здоровья и работоспособности в будущем, поскольку изменения в организме до определенного уровня могут не повлиять на субъективные ощущения и даже не повлиять на функцию того или иного органа и система. Следовательно, качественные и количественные характеристики как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон интерпретации. В его пределах различия в степени тяжести здоровья определяются многими критериями-признаками: уровнем жизнеспособности организма, широтой его адаптивных возможностей, биологической активностью органов и систем, их способностью к регенерации и т. д.

Взаимосвязь между общей культурой студентов и их образом жизни

В последние годы внимание к здоровому образу жизни студентов усилилось, это связано с обеспокоенностью общества состоянием здоровья специалистов, выпускающих высшее образование, ростом заболеваемости в процессе профессионального обучения и последующим снижением трудоспособности. Необходимо четко понимать, что здорового образа жизни как особой формы жизни вне образа жизни в целом не существует.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типичную структуру жизненных форм студентов. В условиях здорового образа жизни ответственность школьника за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляется в единстве стилистических особенностей поведения, умения строить себя как личность в соответствии со своими представлениями о жизни. Это полно в духовном, моральном и физическом плане.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студентов как лично значимых, но они не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Итак, в процессе накопления человеком социального опыта возникает дисгармония когнитивного (научные и повседневные знания), психологического (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологического (социальные ориентации, система ценностей), функционального (навыки, способности, привычки, нормы поведения, деятельности, взаимоотношений) процессы. Такая дисгармония может стать причиной формирования асоциальных черт личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить осознанный выбор человеком социальных ценностей здорового образа жизни и сформировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельность.

Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Сохранение и воспроизводство здоровья прямо пропорционально уровню культуры. Культура отражает степень осведомленности и отношения

человека к себе. В культуре проявляется активный способ освоения внешнего и внутреннего мира своего становления и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение для его сохранения и укрепления, основанное на моральных принципах.

Здоровье - естественная, абсолютная и непреходящая ценность в жизни, занимающая верхнюю ступень иерархической лестницы ценностей, а также в системе таких категорий человеческого существования, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческая работа, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и т. д.) Относительная ценность здоровья будет все больше и больше увеличиваться.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический - исходное здоровье, которое предполагает саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный - здоровье как мера социальной активности, активного отношения человека к миру; личностное (психологическое) - здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления,

Согласно нашему исследованию (5 500 респондентов) 54,2% из них считают, что здоровье - это самое главное в жизни, 35,7% - здоровье - необходимое условие для полноценной жизни, т.е. 9,9% респондентов считают здоровье - одна из важнейших и необходимых жизненных ценностей, 2,9% респондентов высказывают мнение, что есть и другие ценности, которые также важны для здоровья (по мнению 2,3%, существуют ценности для которым можно пожертвовать здоровьем, 4,6% предпочитают жить, не думая о здоровье).

Здоровье, являясь качественной характеристикой человека, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что ценность здоровья как средства достижения других жизненных целей для респондентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить максимально долгую и

полноценную жизнь на всех этапах. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности противоречат друг другу.

Конечно, противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым может быть разрешено на пути улучшения объективных условий жизни человека. Но не менее важны их собственные взгляды и стереотипы относительно реального отношения к своему здоровью как непреходящей ценности.

Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни

Защита и укрепление здоровья студентов во многом определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Анализ фактических материалов о студенческой жизни свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичности. Это отражается в таких важных составляющих, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, непродолжительное пребывание на свежем воздухе, недостаточная физическая активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время сна, курение и т. составляющие образа жизни студентов, принятые за 100%, очень значимы. Так, режим сна составляет 24-30%, диетический режим - 10-16%, режим двигательной активности - 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизни наиболее ярко проявляются к моменту ее окончания (увеличивается количество заболеваний). И поскольку эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, они оказывают существенное влияние на здоровье студентов. Так, по данным опроса 4000 студентов МГУ (Б.И. Новиков), во время учебы зафиксировано ухудшение их здоровья. Если принять уровень здоровья студентов 1-го курса за 100%, то на 2-м курсе он снизился в среднем до 91,9%, на 3-м - до 83,1%, на 4-м курсе - до 75,8%.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практическая физическая культура в вузе не гарантирует автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Это обеспечивается многими составляющими образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным физическим упражнениям, занятиям спортом, а также факторам здоровья.

Влияние окружающей среды на здоровье. В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий прямое влияние ряда факторов окружающей среды (климата, погоды, экологической ситуации) на здоровье человека.

Этим вопросом занимается биометрология (наука, изучающая зависимость благополучия от погоды). Сезонно работают и эндокринные железы: зимой скорость основного обмена снижается из-за ослабления их активности; весной и осенью он повышен, что сказывается на нестабильности настроения.

На самочувствие также влияет изменение электромагнитного поля. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается утомляемость, ухудшается сон.

Установлено, что всплески солнечной активности нагревают внешние слои атмосферы Земли, изменяют их плотность и химический состав, в атмосферу вторгаются мощные потоки заряженных частиц и радиации. От этого меняется и сама погода, и реакция людей на ее изменения.

Экологическая ситуация также влияет на здоровье человека. Способность адаптироваться к негативным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья и физической подготовки.

У людей с более высоким уровнем физической подготовки сопротивление тела значительно выше, чем у людей с низкой общей физической подготовкой.

Наследственность и ее влияние на здоровье. Физическое и психическое здоровье следует рассматривать в динамике, а именно как процесс, который

меняется на протяжении всей жизни человека. Здоровье во многом зависит от наследственности и возрастных изменений, происходящих в организме человека по мере его развития. Способность организма противостоять воздействию вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений.

Работа генетиков доказала, что при благоприятных условиях поврежденный ген может не проявлять своей агрессивности. Здоровый образ жизни, общее здоровое состояние организма позволяют усмирить его агрессивность. Неблагоприятные условия окружающей среды почти всегда повышают агрессивность патологических генов и могут спровоцировать заболевание, которое не проявилось бы при других обстоятельствах.

Уровень здоровья человека зависит от генетического фона, стадии жизненного цикла, адаптивных возможностей организма, степени его активности, а также совокупного влияния факторов внешней (в том числе социальной) среды.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и образованием. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Разграничивая отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью человека.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди часто ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уже о том, что

при отсутствии болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия потребности в здоровье и ее реальной повседневной реализации человеком состоит в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как само собой разумеющийся факт, потребность в котором, хотя и реализуется, но, как и кислород, ощущается только при его дефиците. Чем адекватнее человек относится к своему здоровью, тем интенсивнее за ним ухаживают.

Имеет смысл различать два типа ориентации (отношения) к здоровью. Первый - в охране здоровья, ориентирован в первую очередь на усилия самого человека или условно на себя. Второй - преимущественно внешний, когда человеческим усилиям отводится второстепенная роль. К первому типу относятся в основном люди с хорошей самооценкой здоровья; они в основном являются межличностными, для которых характерна тенденция приписывать ответственность за результат своей деятельности своим собственным усилиям и способностям. Ко второму типу относятся в основном люди с плохой и удовлетворительной самооценкой к своему здоровью, внешности, которые возлагают ответственность за результаты своей деятельности на внешние силы и обстоятельства. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личными свойствами. Из этого следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизни

Изучение ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни позволяет условно выделить среди них четыре группы. В первую группу входят абсолютные общечеловеческие ценности, получившие огромную оценку студентов (от 69 до 93%). К ним относятся: успешная семейная жизнь, мужество

и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и хладнокровие, умение общаться, обладание красотой и выразительность движений. Вторая группа преференциальных ценностей (от 63 до 66%) - это хорошее телосложение и физическая подготовка, в том числе авторитет. Третья группа ценностей получила название противоречивые за то, что они одновременно представляют признаки больших и малых значений (от 35,5 до 59,2%). Это наличие материального достатка, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятиями спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей называется частной, так как студенты придают мало значения ее содержанию (от 17 до 28%) - знаниям о функционировании человеческого организма, физической подготовленности к выбранной профессии, социальной активности.

Менее половины студентов имеют определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Среди причин невнимания студентов к поддержанию физической формы - недостаток времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимой настойчивости, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует об неорганизованности и требовательности студентов в организации быта, где органично присутствуют волевые принципы.

Женщины и мужчины заботятся о своем физическом состоянии по-разному. У женщин это проявляется в сохранении внешних форм состояния (пропорции тела - 27%, соотношение роста и массы тела - 54%, особенности фигуры); у мужчин отмечена забота о развитии мускулатуры - 61,2%, пропорций тела - 50%, физических качеств - 32-47%. Эти факты указывают на необходимость более дифференцированного подхода к методам физического воспитания людей разного пола.

Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с приобретения знаний, но студентам не хватает поисковой и познавательной активности для их пополнения и расширения.

Здоровый образ жизни и его составляющие

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

- режим работы и отдыха;
- организация сна;
- рацион питания;
- организация физических нагрузок;
- соблюдение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактика вредных привычек;
- культура межличностного общения;
- психофизическая регуляция тела;
- культура сексуального поведения.

Режим работы и отдыха. Понимание важности организованного режима труда и отдыха основано на законах протекания биологических процессов в организме.

Человек, соблюдая установленный и наиболее целесообразный образ жизни, лучше приспосабливается к протеканию важнейших физиологических процессов. В случае, если резервы нашей адаптации исчерпаны, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость и даже болеть. Поэтому необходимо вести организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в воспитательной работе, отдыхе, питании, сне и физических упражнениях. При ежедневном повторении привычного образа жизни довольно быстро устанавливается связь между этими процессами, фиксируемая цепочкой условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком для последующей,

подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает его лучшую работоспособность.

Организация сна. Сон - обязательная и наиболее полная форма ежедневного отдыха. Обычной нормой монофазного сна в ночное время для школьника следует считать 7,5-8 часов. В часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который может быть использован часто и безнаказанно для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Нарушение сна может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам.

Организация диеты. Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый школьник может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальный вес своего тела. Рациональное питание - это физиологически полноценное потребление пищи людьми с учетом пола, возраста, характера работы и других факторов. Питание основано на следующих принципах: достижение энергетического баланса; установление правильного соотношения между основными питательными веществами - белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; баланс минералов и витаминов; ритм приема пищи.

Важным аспектом культуры питания является диета и распределение калорийности пищи в течение дня.

К диете нужно подходить строго индивидуально.

При занятиях физическими упражнениями, спортом пищу следует принимать за 2-2,5 часа до и через 30-40 минут после их завершения. При физических нагрузках, связанных с сильным потоотделением, суточное потребление поваренной соли следует увеличить с 15 до 20-25 г. Полезно использовать минеральную или слабосоленую воду.

Организация двигательной активности. Одним из обязательных факторов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья. Они представляют собой сочетание различных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных физических упражнениях и занятиях спортом, объединенных термином двигательная активность.

Большое количество людей, занятых в сфере интеллектуального труда, имеют ограниченную физическую активность. Это верно и для студентов. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача - определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

Следует учитывать сезонные колебания физической активности - зимой она снижается на 5-15% по сравнению с летом.

Важным фактором оптимизации физической активности являются самостоятельные физические упражнения студентов (утренняя зарядка, микропаузы в воспитательной работе с использованием специальных упражнений, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. д.). Необходимые условия для самостоятельной работы - свободный выбор средств и способов их использования, высокая мотивация и положительный эмоционально-функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Личная гигиена и закаливание. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожи, которая выполняет следующие функции: защита внутренней среды организма, выведение продуктов обмена из организма, терморегуляция и т. д. В полном объеме они выполняются только при здоровом и здоровом состоянии. чистая кожа. Кожа способна к самоочищению. Различные вредные вещества выводятся вместе с

чешуей, секретами сальных и потовых желез. Мыть тело под душем, ванной или ванной рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней. После тренировки примите теплый душ и смените нижнее белье.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не соображениями престижа, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и видами деятельности, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются особые требования в связи с характером занятий и правилами соревнований по спорту. Он должен быть максимально легким и не мешать движению. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

Дополнительные средства гигиены включают гидротерапию, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает термическое и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ снижает возбудимость, увеличивает интенсивность обменных процессов. Теплый душ успокаивает. Кратковременные горячие и холодные души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Контрастный душ - эффективное средство восстановления работоспособности.

Ознакомиться с методикой проведения различных видов массажа и гигиенических процедур можно на практических занятиях и изучении специальной литературы.

Гигиенические основы закаливания. Закаливание - важное средство предотвращения негативных последствий охлаждения тела или воздействия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает количество простудных заболеваний в 2-5 раз, а в некоторых случаях практически полностью избавляет от них. Закаливание может быть

специфическим (повышенная устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышенная общая устойчивость к ряду факторов).

Закалка на воздухе. Воздух влияет на тело своей температурой, влажностью и скоростью движения. Дозировка воздушных ванн осуществляется либо постепенным понижением температуры воздуха, либо увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Признаками неблагоприятного воздействия на организм во время теплых ванн являются - резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при прохладе и холода - появление мурашек по коже и озноба. В этих случаях воздушная баня прекращается. Холодные ванны можно принимать только у спокойных людей и только после медицинского осмотра.

Закалка водой - мощный инструмент с выраженным охлаждающим эффектом, так как его теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем у воздуха.

Втирка - начальный этап водного затвердевания. Осуществляется полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Растирание выполняют последовательно: шею, грудь, руки, спину, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красного цвета. Заливка - следующий этап застывания. Душ - еще более эффективная водная очистка.

Для закаливания рекомендуется, наряду с общими, применять местные водные процедуры. Наиболее распространенными из них являются мытье ног и полоскание горла холодной водой, так как это укрепляет те части тела, которые наиболее уязвимы для охлаждения. Мытье ног проводят в течение года перед сном водой с температурой сначала 26-28 °C, а затем понижением до 12-15 °C. После мытья стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится ежедневно утром и вечером. Изначально используется вода с температурой 23-25 °C, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2 °C и доводится до 5-10 °C.

Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотиков, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, отрицательно влияющих на здоровье учащихся.

Алкоголь - наркотическое вещество; он обладает всеми свойствами, присущими этой группе веществ.

Длительное и систематическое употребление алкоголя раздражает проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный обменный процесс.

Также страдают органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастрита, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10% случаев заканчивается появлением рака.

Образ жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно ведет к потере социальной активности, замыканию в кругу своих корыстных интересов. Качество жизни студента в целом снижается, его основные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; труд, требующий волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительным, возникает конфликтный характер взаимоотношений с обществом.

Курение - одна из самых вредных привычек. Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождающиеся кашлем, особенно по утрам, охрипостью голоса и выделением грязно-серой мокроты. Впоследствии эластичность легочной ткани нарушается и развивается эмфизема легких. Вот почему курильщики в 10 раз чаще заболевают раком легких.

Употребление наркотиков - одна из вредных привычек. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, возникновению стойких бредовых идей, к таким проявлениям, как шизофрения, деградация личности и бесплодие. Общая деградация личности происходит в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить наркоманию очень сложно, лучший вариант - даже не пробовать наркотики.

Коммуникация, эффективность которой определяется развитием коммуникативной культуры ее участников, является ведущим типом взаимодействия между людьми и одной из составляющих здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает в себя систему знаний, норм, ценностей и моделей поведения, принятых в обществе, в котором живет индивид, которые органично и естественно реализуются им в деловом и эмоциональном общении.

Развитие коммуникативной культуры предполагает, прежде всего, развитие перцептивных способностей и умений правильно воспринимать окружающих людей.

Коммуникативная культура предполагает наличие таких социальных установок, утверждающих общение как диалог, требующих умения слушать, толерантности к идеям и недостаткам партнера, учитывать, что нужно не только что-то получить для себя, но и дать больше другим.

Развитию коммуникативной культуры, несомненно, способствует разнообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными межличностными контактами гуманистического характера.

Психофизическая регуляция тела. Все субъективные представления о различных жизненных ситуациях, явлениях, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы тела для

срочного преодоления любых трудностей. Под воздействием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения).

Предотвращение срывов во время стресса обеспечивается регулярными, но не чрезмерными физическими нагрузками, которые обладают антистрессовым действием, уменьшая тревожность и депрессию. Важно только, чтобы упражнения приносили удовольствие, а не горькое лекарство.

При использовании аутотренинга некоторые люди необоснованно отождествляют методы психического самовоздействия - самовнушение и уверенность в себе, в то время как методы аутотренинга основаны только на вере в себя, что делает человека сильнее, активизирует его.

Аутогенная тренировка практически не имеет противопоказаний.

Психогигиеническая гимнастика - это разновидность аутотренинга. Эта система упражнений, применяемая в психогигиенических целях, имеет меньший объем. И он имеет следующие особенности - его используют как утром для создания психофизиологической обстановки на предстоящий день, так и вечером перед сном.

В системе аутогенной тренировки важную роль играют дыхательные упражнения. Правильно проведенное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все части легких, увеличивает насыщение крови кислородом и увеличивает жизненную емкость легких; за счет движений диафрагмы массируются органы брюшной полости, в первую очередь печень, восстанавливается их кровоснабжение.

Используются в системе психотренингов и упражнений, тренирующих внимание и развивающих самоконтроль, словесное самообладание, аутогенное погружение и др. Необходимую методическую информацию можно получить на практических занятиях и изучении специальной литературы.

Сексуальное поведение - один из аспектов социального поведения человека. Культура формирует эротический ритуал ухаживания и

сексуальную технику. Регулируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может значительно варьироваться.

Социокультурные сдвиги влияют на сексуальное поведение, ритм сексуальной активности, ее интенсивность и социальные формы. Молодые люди раньше начинают заниматься сексом, добрые отношения стали приемлемыми для обоих полов при наличии и отсутствии любви.

Исследования показывают, что мотивация ухаживаний, завершающихся близостью, сегодня в значительной степени автономна и даже не зависит от супружеских (брачных) планов. Итак, 3721 студенту из 18 вузов был задан вопрос: Как вы думаете, с какой целью молодой человек и девушка сегодня вступают в интимные отношения? Основные мотивы (в процентах от общего числа опрошенных) распределились следующим образом: взаимная любовь - 36,6%, приятное времяпрепровождение - 15,4, желание получить удовольствие - 14,2, стремление к эмоциональному взаимодействию - 9,8, ожидаемый брак - 7, любопытство - 5,5%. Очевидно, любовь берет верх. Между тем возникает вопрос: насколько серьезно и глубоко молодые люди взвешивают свои чувства и решения, основанные на них?

Либерализация половой морали, частая смена партнеров в сочетании с низкой сексуальной культурой порождают ряд серьезных последствий - аборты, распространение болезней, передающихся половым путем, СПИДа, растет количество разводов. Жить только для себя - значит гнаться за всеми новыми удовольствиями. Секс становится развлечением, рассматриваемым как сфера индивидуального самоутверждения. Девушка ищет поклонников ради социального престижа. Молодой человек сближается с девушкой не потому, что он этого хочет, а потому, что это так принято. Таким образом, повысилась способность человека выбирать наиболее подходящий стиль сексуального поведения. Но чем меньше внешних запретов, тем важнее

индивидуальный самоконтроль и выше ответственность за свои решения, тем выше ценность нравственного выбора.

17-25 лет - возраст максимальной активности половых гормонов. Их бомбардировка эмоциональных зон мозга вызывает бурное проявление эмоций любви, которые требуют соответствующего волевого и этического поведения, делают молодых людей более активными и целеустремленными. Однако сексуальные эмоции поддаются контролю, и с помощью волевых усилий их можно, если они чрезмерны, переключить на другой вид активности - интеллектуальный, физический, эстетический. Необходимым условием гармонизации сексуального стиля является здоровый образ жизни с его физическими нагрузками, регулярными физическими нагрузками и т. д.

Сексуальная жизнь всегда была тесно связана с состоянием физического и психического здоровья, она во многом определяет продолжительность и интенсивность сексуального возбуждения и физиологических реакций. Снижаются сексуальные возможности у лиц с плохим здоровьем. При половом контакте сжигается около 500 ккал, некоторые колебания зависят от продолжительности любовной игры и энтузиазма партнеров, но расход энергии соответствует примерно получасовому бегу или 40 минутам непрерывных физических упражнений.

Физическая привлекательность - основа сексуального внимания (красивая фигура, осанка, стройные ноги, легкость походки и т. д.), А потому необходимо, особенно в молодые годы, уделять внимание физической культуре и ее составной части - телесной., чтобы сформировать и улучшить свое телосложение в нужном направлении. Между соответствием соматической внешности и здоровья существует прямая связь. Например, женщины, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, спортом, приобретают такие качества, как конкурентоспособность, настойчивость, бескомпромиссную борьбу и т. д., что обогащает их

поведенческий репертуар, душевное благополучие, они лучше себя чувствуют в сексуальной сфере. В период гиперсексуальности использование правильно дозированных физических упражнений позволяет направить сексуальную энергию на другой вид деятельности.

Активная половая жизнь требует здорового образа жизни. Таким образом, у лиц, злоупотребляющих алкоголем, постепенно нарушается половая жизнь, ее нарушения встречаются в 41-43% случаев. Чрезмерное курение в 11% случаев приводит к развитию импотенции; никотин угнетающе действует на центры эрекции, вызывая ее ослабление, а у женщин - явление фригидности.

Сексуальное удовлетворение повышает самооценку и чувство собственного достоинства. Для молодежи чрезвычайно важны высокая самооценка и уверенность в собственной привлекательности. Сексуальное удовлетворение у молодежи положительно коррелирует с удовлетворенностью другими (интеллектуальными, спортивными, эстетическими и т. д.) увлечениями, общительностью, жизнерадостностью, и это способствует их общекультурному развитию.

Заключение

Под физическим самовоспитанием понимается процесс целенаправленной, осознанной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры человека. Он включает в себя набор техник и мероприятий, которые определяют и регулируют эмоционально окрашенную, эффективную позицию человека по отношению к его здоровью, психофизическому состоянию, физическому совершенствованию и образованию.

Физическое воспитание и воспитание не дадут долгосрочных положительных результатов, если они не активизируют стремление ученика к самообразованию и самосовершенствованию. Самообразование интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и улучшает практические навыки и умения, приобретенные в процессе физического воспитания.

Самообразование требует воли, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолевая трудности на пути к цели. Это может быть связано с другими видами самообразования - нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и т. д.

Основными мотивами физического самообразования являются: требования общественной жизни и культуры; претендовать на признание в коллективе; конкуренция, осознание несоответствия собственных сил требованиям социальной и профессиональной деятельности. Критика и самокритика могут выступать в качестве мотивов, помогая осознать собственные недостатки.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Размышления о здоровье, - М.: ФиС, 2022.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2020.
3. Зайцев Г.К. Необходимость-мотивационная сфера физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. - 2019.
4. Зайцев Г.К., Зинченко М.В. Необходимость-мотивационная сфера физического саморазвития // Валеология. - 2020.
5. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. - М.: Медицина, 2021.
6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: ООО Аспект пресс, 2019.
7. Федеральный закон О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29.04.99 N 80-ФЗ.
8. 1. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие.-М 2019.,664стр.
9. 2. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. – М., 2022.,240стр.
- 10.4. Агаджанян Н.А. (ред.). Здоровье студентов. - М.: Россия, 2020.,300стр.
- 11.5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 2018.,208стр.