

Проект

По теме: гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; Наука о весе тела и питания человека

Исполнитель: Троицкий Илья Григорьевич,
Студент группы 11-Т

Содержание

Введение	3
1 Естественные факторы	4
2 Гигиенические факторы	5
3 Режим труда и отдыха	5
4 Наука о весе тела и питания человека	6
Заключение	7

Обязательным условием здорового образа жизни является правильно составленный режим труда и отдыха. Труд человека многообразен. Он включает в себя и умственную, и физическую деятельность человека и представляет собой, с одной стороны, содержание жизни, а с другой — этапы совершенствования умственного, духовного и физического развития личности. Однако для того, чтобы правильно построить свой труд и обеспечить высокую работоспособность, избегая при этом переутомления, необходимо предусмотреть чередование разных видов деятельности и отдыха, исходя из общих физиологических закономерностей функционирования организма.

1. Естественные факторы

Естественные факторы (природные факторы, силы природы): солнце, воздух и вода, т.е. солнечное излучение, физические и химические свойства

воздушной и водной среды, эстетическое воздействие местности. Эти факторы воздействуют на физическое и психическое состояние человека, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности. Естественные природы могут использоваться в физическом воспитании и физической реабилитации, дополнительно к физическим упражнениям, гигиеническим и социальным факторам. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятному воздействию среды. Полноценное решение задач физического воспитания и физической реабилитации достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм. Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению защитных сил организма, стимулирует деятельность физиологических систем и отдельных органов, повышает обмен веществ, снимают нервно-психическое напряжение, повышают умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Использование природных факторов в процессе физического воспитания и физической реабилитации осуществляется по двум направлениям:

1) Природные факторы, как сопутствующее воздействие, создающее благоприятные условия для физических упражнений (дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм человека);

2) Природные факторы, как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания, в виде солнечных, воздушных и водных ванн (эти процедуры, включенные в режим трудовой и учебной деятельности, становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления).

Дозированное применение природных факторов, в сочетании с физическими упражнениями позволит получить следующие эффекты:

1) закаливание (повышения устойчивости к неблагоприятным факторам);

2) повышение эффективности ЛФК и оздоровительно-реабилитационных тренировок (увеличение нагрузки);

3) Психологическая регуляция (снятие нервно-психического напряжения).

К естественным факторам относится соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания и физической реабилитации – требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, сна и бодрствования, питания и санитарно-гигиенических условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция, температура мест занятий).

2. Гигиенические факторы

Гигиенические факторы являются решающими в реализации принципа оздоровительной направленности системы физической культуры. Их задача – сделать занятия физическими упражнениями естественной частью жизнедеятельности человека. С одной стороны, уровень и характер физической

активности относятся к гигиеническим факторам. С другой стороны, эффективность самих физических упражнений будет достигнута только при соблюдении гигиенических норм. Будучи дополнительными средствами, гигиенические факторы приобретают большое значение для полноценного решения задач физического воспитания. Как бы хорошо ни был организован педагогический процесс, он никогда не даст желаемого эффекта при нарушении режима питания и сна, или если занятия будут проходить в антисанитарных условиях.

Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две группы:

- 1) Средства, которые обеспечивают жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания: нормы личной и общественной гигиены труда, учебы, быта, отдыха, питания, т. е. все то, что обеспечивает предпосылки для полноценных занятий физическими упражнениями.
- 2) Средства, непосредственно включаемые в процесс физического воспитания: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, специальное питание на дистанции, создание внешних условий (чистота воздуха, достаточная освещенность, искусственная аэроионизация, исправность инвентаря, удобство одежды и т. п.) и активизация восстановления организма (массаж, баня, ультрафиолетовое облучение и т. п.).

3. Режим труда и отдыха

Труд - основа режима здорового образа 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 в целом. 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 особенностями 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.д. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояние 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 нагрузка. 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.

4.Наука о весе тела и питания человека

История о питании человека С древнейших времен человека интересовало все, что связано с пищей и питанием. Вначале главным было добывание любой пищи, затем последовали столетия, когда люди расширяли источники пищи, развивая сельское хозяйство, а заодно и совершенствовали способы приготовления различных блюд, доводя их до подлинного искусства (вспомним французскую или китайскую кулинарию). Лишь в середине прошлого века с началом промышленной и научной революции возникла наука о питании, которую теперь называют диетология или нутрициология. Сейчас нам надо, хотя бы вкратце, познакомиться с основными положениями диетологии, потому что без этого невозможен переход к понятию «спортивноепитание».

Режим питания Режим питания (пищевой режим) – это количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приема пищи. Правильный пищевой режим обеспечивает своевременное поступление необходимых для организма пищевых веществ. При правильном пищевом режиме пищеварительные соки своевременно поступают в желудок и кишечник, и это обеспечивает лучшее переваривание пищи. Питание должно быть дробным (3 – 4 раза в сутки),

регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 – 3 часа до сна.

Энергозатраты Энергозатраты человека могут быть регулируемы и нерегулируемы. Регулируемые энергозатраты – это затраты энергии во время различных видов деятельности человека. Наибольшие энергозатраты имеют место при физической работе, что связано со значительным усилением окислительных процессов в работающих мышцах. Например, во время ходьбы основной обмен увеличивается на 80 – 100%, во время бега – на 400%. С повышением интенсивности мышечных движений увеличивается уровень энергозатрат. Нерегулируемые энергозатраты – это затраты энергии на основной обмен и специфически динамическое действие еды. Под основным обменом понимают минимальный уровень энергозатрат, который необходим для поддержания здоровья и жизненно важных функций организма.

Энергия человека Энергия человеку нужна для следующих целей: 1. Обеспечение жизнедеятельности. Это т.н. уровень основного обмена – энергия, затрачиваемая человеком за сутки, при этом он 8 часов спит и 16 часов находится в лежачем положении. Температура в помещении должна составлять 18–20°C, поскольку при понижении температуры воздуха затраты энергии повышаются, а при повышении – понижаются. 2. Затраты энергии на физическую деятельность. Любая наша физическая деятельность – ходьба, вставание со стула или подъем по лестнице, колка дров или занятия в фитнес-классе, приводит к дополнительным затратам энергии. 3. Расход энергии на основной обмен и физическую деятельность необходимо просуммировать для нахождения общего расхода энергии. Этот расход должен быть компенсирован поступлением энергии с пищей. Но пищеварение – тоже работа, требующая затрат энергии.

Заключение

Таким образом, грамотное использование физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и духовные качества людей, подготавливая их к успешной профессиональной и личной деятельности.