



ОБРАЗОВАНИЕ. ДУХОВНОСТЬ. ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Материалы районной конференции студентов и учащихся, посвященной
15-летию Технического института (филиала) ГОУ ВПО
«ЯГУ имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри
(8 декабря 2007 года)



Нерюнгри 2008

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Якутский государственный университет имени М.К. Аммосова»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри
Отдел по физической культуре и спорту
муниципального образования «Нерюнгринский район»

ОБРАЗОВАНИЕ. ДУХОВНОСТЬ. ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Материалы районной конференции студентов и учащихся, посвященной
15-летию Технического института (филиала) ГОУ ВПО
«ЯГУ имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри
(8 декабря 2007 года)

УДК 371:796.011.1(063)

ББК 74.200.51

О-23

Утверждено Ученым советом Технического института (филиала)
ГОУ ВПО «ЯГУ»

Ответственный редактор:

Л.Д. Хода, к.п.н., доцент кафедры ФВ

Редакционная коллегия:

Е.В. Новичихина, к.п.н., доцент кафедры ФВ;

Л.А. Прокопенко, к.п.н., доцент кафедры ФВ

В сборнике содержатся материалы по актуальным проблемам образования, духовности, здоровья детей и молодежи. Представленные материалы освещают следующие направления конференции: «Медицинские основы формирования здоровья. Нетрадиционные направления оздоровления населения», «Философия и педагогика формирования здоровья», «Спортивный досуг в сохранении и укреплении здоровья детей и молодежи».

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, педагогов валеологии, студентов, учащихся.

УДК 371:796.011.1(063)

ББК 74.200.51

© Технический институт (ф) ЯГУ, 2008

**Секция 1. МЕДИЦИНСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ. НЕТРАДИЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

*Алтушкина А.В., студентка гр. СД-22
Научный руководитель: Бянкина В.И.,
ГОО «Медицинское училище», г. Нерюнгри*

Само здоровье ничем не является без его содержания, диагностики, средств и практики его обеспечения. Одним из важных средств обеспечения здоровья является правильное рациональное питание.

Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Связь питания и здоровья была подмечена еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и погибают.

В XVII веке адмирал английского флота Джордж Ансон в сражениях с испанской флотилией не потерял ни одного солдата, а от вспыхнувшей на кораблях цинги у него погибло 800 человек из 1000. Отсутствие витаминов в пище оказалось сильнее и опаснее оружия врагов.

После того, как на Алеутские острова в 1912 году были завезены рафинированные продукты (сахар, мука, консервы), у детей быстро распространился кариес зубов и уже в 1924 году почти все молодое население Алеут, употреблявшие новую завезенную пищу, страдало от кариеса (из исследований Е. Nuron). История пестрит подобными случаями.

Основные нарушения в питании, наблюдаемые в различных возрастных и профессиональных группах обычно одинаковы. Это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения и дефицит овощей, фруктов и ягод, а также наиболее страшное последствие изменения ритма жизни нарушение режима питания.

Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека. Мы попробуем проанализировать каждое из этих нарушений. При избытке углеводов, особенно чистых Сахаров, физиологически в организме происходит задержка воды, отмечается отечность и пастозность, повышается расход витамина В1 и как результат-дефицит В1, ведущий к нарушению деятельности ЦНС. В организме появляются неокисленные продукты, повышается уровень пировиноградной кислоты, а значит и увеличение ацидозного состояния всего организма. Увеличение биосинтеза холестерина с увеличением жиरोобразования (опасность возникновения атеросклероза и ожирения). Понижаются защитные свойства организма, увеличивается риск заболеваемости онкологическими болезнями и сахарным диабетом из-за нарушения функционирования поджелудочной железы. Не стоит забывать и кариес.

Исследования в США показали, что увеличение сердечно-сосудистых заболеваний совпадает с общим увеличением потребления сахара. Сейчас уже не у кого не вызывает сомнения, что потребление большого количества сахара (особенно белого рафинированного). При правильном построении питания надо стремиться к уменьшению потребления белого сахара за счет искусственных заменителей: меда, варенье, плодово-ягодных культур.

Что касается избытка животных жиров и дефицита жиров растительного происхождения, то для избегания этого нарушения в питании нет особых сложностей. Надо лишь довести до населения сведения о необходимости вводить ежедневно в рацион 20-30 грамм растительных жиров, вместо 5-10, так как исключая из рациона питания растительные жиры, человечество лишает себя жирных полиненасыщенных кислот (ПНЖК), в особенности линолевой и линоленовой, которые весьма важны для деятельности сердечной мышцы, клеток печени мозга и гонад. Они являются строительным материалом клеточных мембран, соединительной ткани, миелина и входят в состав нуклеиновых кислот. ПНЖК повышают выведение холестерина из организма и увеличивают эластичность сосудов. Также, сохраняя определённый необходимый уровень иммунной системы, защищает организм от радиации. При недостатке ПНЖК холестерин, соединяясь с насыщенными жирными кислотами, откладывается в стенках сосудов и

как результат - повышается заболеваемость тромбозами и опухолями могут появляться язвы желудка.

Дефицит овощей, фруктов, ягод более серьезен и трудно устраним. Они являются поставщиком углеводов, витаминов и микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ. Овощи и фрукты повышают аппетит и способствуют усвоению другой пищи, выводят токсины, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют деятельность ЦНС, ПНС и ЖКТ, повышают работоспособность человека, обладают органолептическими свойствами, передавая потребляемой пище различный вкус. Овощи делают рацион питания более вкусным и полезным. Овощи, фрукты и ягоды занимают почетное место в диетическом и лечебном питании. Некоторые из них усиливают лактацию, сказываются и на качестве грудного молока. По данным института питания АМН в среднем на человека в день необходимо 500-700 грамм этих продуктов. При этом это должно содержать не менее 10-15 наименований. Приходится признавать, что попытки заменить овощи другими продуктами и искусственными добавками не увенчались успехом.

О благотворном влиянии овощей люди знали еще в глубокой древности. Гиппократ лечил нервные расстройства сельдереем. Основатель фототерапии Амбродик-Максимович писал в 1785 году, что самая лучшая пища приготавливается из растений. В настоящее время значение овощей, фруктов и ягодных культур подтверждено научными данными.

Уменьшение в рационах питания доли овощей, богатых клетчаткой, небезразлично, т.к. недостаток клетчатки является одним из факторов риска заболеваний ЖКТ, сахарным диабетом, атеросклерозом, ИБС. Уровень холестерина в крови напрямую зависит от клетчатки. И, хотя механизм действия клетчатки ещё недостаточно изучен, уже известно, что метил целлюлоза, связывает аммиак в толстом кишечнике, пищевые волокна связывают воду, являясь также абсорбентами органических веществ, усиливают эвакуаторную функцию кишечника, выводят жир и желчные кислоты. Но, к сожалению, растения подвержены сезонности произрастания, климатическим условиям среды.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличение ужина до 35-65% вместо 20%, увеличение интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8. Забываются заповеди

народной мудрости о питании: «Укороти ужин, удлини жизнь; Разумно есть долго жить».

За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, убыстрение темпа жизни современного человека, на всех стадиях жизни отбрасывается все эти правила. Взять бы всех студентов, которые в погоне за знаниями напрочь уходят от заботы о своем здоровье. Виновны не только они сами, но и образовательная система, само общество, хотя кому будет нужен больной новоиспеченный инженер.

На данном этапе одной из основных задач является внедрение в практику научных основ питания. Уже появились научно-обоснованные концепции питания (Л.В. Баранов основал «Школу рационального питания»). Не надо забывать и о корректировании энергетической емкости пищи для разных групп населения.

Из вышесказанного можно сделать некоторые выводы. Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. Поэтому важно не только организовать централизованный выпуск питательных добавок и витаминных комплексов, но и обратить особое внимание населения на проблемы разумного потребления пищи, используя для этого различные возможности санпросвет работы.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Железнякова А.В., студентка гр. СЖД-06 (9),

Баев А.Н., студент гр. ОПиУ-07(11)

Научный руководитель: Климовская О.П., преподаватель ФК

Консультант: Кузьмина И.И., методист по НИР,

ГОУ СПО «Нерюнгринский политехнический колледж», г. Нерюнгри

Цель исследования: выявление факторов, влияющих на состояние здоровья детей и молодежи.

Объект исследования: факторы, влияющие на человека.

Предметом исследования являются факторы, влияющие на состояние здоровья детей и молодежи.

Гипотеза исследования: если выявить факторы, положительно влияющие на здоровье детей и молодежи, то можно улучшить состояние их здоровья. Для доказательства данной гипотезы исследования были решены следующие *задачи*:

1. Выявление влияния различных факторов на состояние здоровья детей и молодежи.
2. Проведение социологических исследований для решения поставленной проблемы.

Для решения поставленных задач были применены следующие *методы исследования*:

1. Анализ научно-методической литературы по изучаемому вопросу.
2. Проведение социологических исследований (социологический опрос).
3. Сравнительная характеристика.

В ходе работы были сделаны следующие *выводы*:

1. Каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающегося на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями.
2. В результате изучения научно-методической литературы выявлены факторы, влияющие на состояние здоровья детей и молодежи:

- Режим дня, труда и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает наилучшие условия для его работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда. У тех подростков, которые соблюдают режим дня, отклонения в состоянии здоровья встречаются в 11% случаев, а у тех, кто не соблюдает - в 18 %.

- Режим сна. Во время сна в организме происходят мощные восстановительные и омолаживающие процессы.

- Режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

- Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм,

повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

- Физическая нагрузка. Современное производство и условия жизни в значительной мере снизили двигательную активность человека. По данным академика А. И. Берга, в прошлом веке затрата мышечной энергии в производстве составляла 94%, а в настоящее время всего лишь 1%. Физическая нагрузка призвана компенсировать двигательное голодание, гиподинамию. Хорошая физическая форма состоит из следующих компонентов: выносливости, ловкость, мышечная сила, мышечная выносливость, гибкость. Дозированная физическая нагрузка продлевает активный период в жизни человека и помогает сохранить хорошую физическую форму.

- Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь - поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

- Шумы – это беспорядочное смешение звуков различной интенсивности и частоты, мешающее восприятию полезных сигналов. Под влиянием шума нарушается деятельность мозга: меняется характер электроэнцефалограммы, снижаются острота восприятия и умственная работоспособность, значительно ухудшается пищеварение. При длительном воздействии шума высокой силы и частоты в органе слуха происходят необратимые изменения, и человек может оглохнуть уже через 1-2 года. Он мешает логическому мышлению, вызывает общее переутомление, ослабление внимания, приводит к несчастным случаям, снижает производительность труда примерно на 10-15%, одновременно значительно ухудшает его качество.

По информации Всемирной организации здравоохранения, человек не может отдыхать при шуме свыше 40 децибел. Для подростков предельно допустимая сила звука - 70 дБ, для взрослых - 90 дБ. Зоны свыше 85 дБ опасны, а в зонах с шумом, превышающим 135 дБ, запрещено даже кратковременное пребывание людей. Шум в 150 дБ не переносится человеком, а при 180 дБ уже наступает "усталость" металлов и выбиваются заклепки. На сегодняшний день уже придумали и успешно пользуются индивидуальными средствами защиты от шума - антифонами, вкладышами.

- Химические и биологические загрязнения среды. При систематическом или периодическом поступлении организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление. Биологические загрязнения тоже вызывают у человека различные заболевания. Это болезнетворные микроорганизмы, вирусы, гельминты, простейшие. Факторы окружающей среды повинны в росте числа случаев раковых заболеваний среди детей.

- Вредные привычки. Мотивы приобщения к курению подростков чаще всего бывает любопытство, подражание взрослым, мода и т. д. Курение в подростковом возрасте приводит к наиболее частым заболеваниям верхних дыхательных путей, усилению кашля, отделению мокроты, способствует возникновению аллергических заболеваний органов дыхания.

Алкоголизм - это вредная и страшная привычка. У алкоголиков чаще встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, тяжело поражается печень, снижается половая функция. Также встречаются неврологические расстройства, проявляющиеся в виде невритов и радикулитов.

По определению всемирной организации здравоохранения “наркомания является следствием периодической или хронической интоксикации, вредной для человека и общества, вызванной употреблением наркотика (естественного или синтетического происхождения)”. Невозможность воздержаться, так как психически и физически человек настолько зависит от яда, что внезапное прекращение вызывает физически тяжёлое и психологически невыносимое состояние.

Токсикомания - это злоупотребление теми веществами, которые не входят в список наркотиков. Для наркоманов характерно глубокие нарушения физического и психического здоровья. По данным Министерства здравоохранения РФ, 20,3% мальчиков-подростков пробовали наркотики. Средний возраст приобщения к употреблению наркотиков для мальчиков составляет 14,2, для девочек - 14,5 года.

3. Результаты социологического опроса показали: занимались спортом в школе все респонденты; основными видами спорта являлись: волейбол, баскетбол, шахматы; из них имели спортивные достижения - 1 человек; продолжили занятия спортом в колледже - 2 человек; основными видами спорта в колледже являлись: шахматы, волейбол; имели спортивные достижения в колледже - 1 человек; респонденты утверждают, что спорт

влияет на улучшение состояния человека следующим образом: повышается настроение, улучшается физическое и психологическое здоровье человека, повышается работоспособность.

Спорт помогает человеку поддерживать хорошую физическую форму и способствует повышению творческой активности, влияет на психоэмоциональное состояние, и оздоравливает весь организм в целом; респондентов, занимающихся спортом, улучшилось общее состояние здоровья, способствующее развитию мышечной массы и т. д.; занятие спортом повлияло также и на: повышение успеваемости; эмоциональное психологическое состояние; личные достижения; жизненную траекторию.

Для практического решения исследованного вопроса необходимо: проводить в семье, дошкольных и образовательных учреждениях мероприятия по информированию населения о выявленных факторах, влияющих не только на общее состояние здоровья человека, но и их жизненный успех в целом; вводить специальные образовательные Программы по их реализации; данную работу освещать в средствах массовой информации для пропаганды населения о внедрении здорового образа жизни во всех областях жизнедеятельности человека.

Литература

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии: Учеб. - 2-е изд. – Спб.: Фолиант, 2000. - 558 с.
2. Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. - М.: Мир, 1999. – 368 с.
3. Всё о здоровом образе жизни: Пер. с англ. - Франция: Ридерз Дайджест, 1998. – 404 с.
4. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: Вече, 2001. - 461с.
5. Дьяченко В.Г., Щепин В.О., Капитоненко Н.А. Охрана здоровья матери и ребёнка в условиях социально-экономических реформ.- Владивосток: Дальпресс, 2000. – 309 с.
6. Оглоблин К.А. Здоровый образ жизни. - Уссурийск, 1998. – 124 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПАУЗЫ И ИХ РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*Буюк Е.И., учащаяся 11 «А» класса
Научный руководитель: Еремеева Л.Н.,
учитель ФК высшей категории,
СОШ №7, п. Чульман*

Сохранение здоровья – это стратегическая проблема современного образовательного учреждения. Будущее нашей страны закладывается уже сегодня в подрастающем поколении. Сохранение здоровья - это не медицинское понятие, а педагогическое. Поэтому школу мы рассматриваем не только как социальную среду, но и как экологическое пространство, в котором формируется и укрепляется здоровье школьников.

СОШ №7 является экспериментальной Республиканской площадкой по теме «Здоровьесберегающие технологии и охранительные педагогические режимы обучения как основы повышения качества образования и сохранения здоровья учащихся». Профилактические и оздоровительные мероприятия в нашей школе включают в себя психологический комфорт учащихся, что является одной из важнейших задач в профилактике утомления и нарушения нервно-психического здоровья, а так же ЗСП (здоровьесберегающие паузы) для снятия перегрузки, снижения утомления, которые являются обязательными и проводятся в урочное время.

Одной из ЗСП являются физминутки, как один из методов коррекции и стабилизации психического здоровья. Под влиянием физических упражнений ученики становятся более активными в различных сферах жизни, общительными, «легкими» на подъем.

Другая ЗСП – музыка и звук. Красивые, мелодичные, спокойные звуки формируют положительные эмоции, тормозят чрезмерную возбудимость. Энергичные, веселые и ритмичные мелодии повышают тонус и жизнеспособность организма. При использовании этой ЗСП повышается творческая, энергетическая и мозговая функция, а так же это способ улучшить психическое здоровье.

Снять напряжение с нервной системы, успокоиться помогает система расслабляющих упражнений. В состоянии релаксации легче и прочнее усваиваются знания. Радостная, ненапряженная обстановка на уроках в

определенной степени зависит от внутренней свободы ученика. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

Целью настоящего исследования является интегрирование новых оздоровительных технологий обучения, а так же определение степени влияния ЗСП в сохранении психического здоровья учащихся.

Изучая роль ЗСП в формировании приоритетов на здоровье, были сформулированы задачи:

1. Повысить эмоциональный уровень и способность к восприятию учебного материала.
2. Снять утомление и отрицательное влияние длительной рабочей позы.
3. Сменить вид деятельности.
4. Улучшить психическое здоровье учащихся.

Актуальность данной работы видим в том, что экстремальные климатогеографические условия районов Крайнего Севера создают дополнительные нагрузки на растущий организм детей. Поэтому в данной сложной ситуации необходимы новые технологии сбережения здоровья. Альтернативной формой коррекции психического здоровья, как важнейшего средства здоровьесбережения считаем применение и проведение различных по форме ЗСП.

Новизна заключается в том, что даже небольшие изменения форм здоровьесбережения превращают их в действенную меру охраны и укрепления здоровья школьников, формируют устойчивый интерес к самопознанию собственных эмоциональных и психических возможностей. Комплексная работа по здоровьесбережению проводилась на базе СОШ №7. Было проведено анкетирование 215 учеников в возрасте от 10 до 15 лет.

Дети, обучающиеся в данных классах, не отличались высоким уровнем здоровья. Анализ групп здоровья за 2006-2007 учебный год и 2007-2008 учебный год дает сведения о количестве здоровых детей (табл. 1).

Таблица 1

Год исследования	Группы здоровья		
	Первая	Вторая	Третья
2006 - 2007	24%	47%	29%
2007 - 2008	27%	36%	26%

К первой группе относится всего 24% и 27% учащихся, соответственно по учебным годам.

Полученные результаты исследования указывают на необходимость интегрирования новых физкультурно-оздоровительных технологий обучения. На практике это означает, что необходим поиск адекватных форм организации оздоровительной деятельности, одной из которых мы считаем проведение ЗСП. В рамках эксперимента проведены исследования динамики самочувствия старшеклассников на уроках, и какие эмоции вызывает проведение ЗСП (табл. 2).

Таблица 2

Год исследования	Самочувствие		
	Снижение	Улучшение	Без изменений
2006 - 2007	16%	63%	19%
2007 - 2008	4%	84%	12%

Из таблицы 2 видно, что при проведении ЗСП в 2006 – 2007 учебном году динамика самочувствия улучшалась у 63% учащихся, а в 2007 – 2008 учебном году уже у 84% учащихся.

Снижение самочувствия наблюдаем у 16% учащихся в 2006 – 2007 учебном году и до 4% у учащихся в 2007 – 2008 учебный год

Эмоции, вызванные проведением ЗСП на уроках, приведены в таблице 3.

Таблица 3

Год исследования	Эмоции		
	Положительные	Отрицательные	Нейтральные
2006 - 2007	67%	9%	24%
2007 - 2008	92%	3%	5%

Проанализировав результаты, делаем вывод, что большинство учащихся положительно воспринимают проведение ЗСП. В 2006-2007 учебном году - 67%, а в 2007-2008 учебном году - 92% опрошенных поддерживают проведение ЗСП, отрицательные эмоции с 9% снижаются до 3% у учащихся. Это говорит о понимании значимости проведения минут релаксации на уроках. Момент проведения ЗСП способствует улучшению настроения. Снимается утомление, повышается настроение, улучшается самочувствие, что приводит к более качественному усвоению учебного материала. Предварительные итоги позволяют полагать, что

используемая система обеспечивает сознательное выполнение учащимися действий, направленных на формирование и реализацию внутренней мотивации двигательной активности, на сохранение и укрепление здоровья.

Начиная экспериментальную работу, мы предполагали, что это даст нам возможность повысить уровень психического здоровья, а так же явится своевременной программой профилактических мер в укреплении и сохранении здоровья учащихся. Реализуя программу здоровьесбережения, видим, что при создании соответствующих условий ученик сам может стать творцом своего психического здоровья. Поэтому важно:

- обеспечить равновесие между адаптивными возможностями организма школьника и постоянно меняющимися и усложняющимися требованиями учебных программ;

- сформировать разумную систему потребностей – в первую очередь потребность в здоровом образе жизни;

- вооружить нас и родителей знаниями по использованию средств здоровьесбережения в учебной, трудовой и семейной жизни, передать их своему ближнему окружению.

Литература

1. Антропова М.В., Манке Г.Г. и др. Физическое развитие и состояние здоровья учащихся. Материалы 5 конференции педиатров России.
2. Вершловский С.Г. В поисках новых моделей образования (личность, семья, школа). – С.-Пб., 1998г.
3. Гужановский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Ж. «Теория и практика физической культуры», 1977.
4. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни. – С.-Пб., 1996.
5. Симонов С.В. Без здоровых детей у страны нет будущего // Народное образование, 1999. - №6.
6. Хрипкова А.Г. Здоровье школьников // Биология в школе, 1997. - №1.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Генаев А., студент гр. СД-32

Научный руководитель: Бянкина В.И.,

ГОУ «Медицинское училище», г. Нерюнгри

В определении, приводимом В. Далем в «Толковом словаре живого великорусского языка» дается трактовка закаливания применительно к

человеку. В. Даль считал, что закаливать человека - это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».

Известный русский физиолог академик И.Р. Тарханов, автор вышедшей в 1899 году книги «О закаливании человеческого организма», определяя сущность закаливания, писал: «К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость».

Известный русский педиатр, сторонник закаливания Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспособляться к меняющимся внешним условиям.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

1. Систематичность использования закаливающих процедур.
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.
4. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к закаливающим процедурам, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

5. Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные

отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем. Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. При самоконтроле закаливающийся сознательно следует закаливанию своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

6. Комплексность воздействия природных факторов.

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства. Основные методы закаливания:

- Закаливание воздухом. Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря, на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.

- Закаливание солнцем. Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканей организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена - биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

- Закаливание водой. Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холоднее воздуха. Показателем влияния

водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует — это означает недостаточность воздействия. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

- Закаливание в парной. Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ.

7. Закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Таким образом, закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Литература

1. Артюхова Ю. В. Как закалить свой организм. – Минск: Изд. «Харвест», 1999.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента.- М.: Изд. «Гардарика», 2000.
3. Мильнер Е.Г. Формула жизни.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1991.

4. Попов С.Н. Лечебная физическая физкультура». – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1978.

ИЗУЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК И ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О НИХ ГИМНАЗИСТОВ

Гончарова Е., Конопацкая П., учащиеся 11 класса

Научный руководитель: Суворова М.И.,

учитель биологии первой категории,

МОУ «Гимназия №1», г. Нерюнгри

В мире существуют десятки тысяч различных продуктов питания. Кроме созданных человеком натуральных продуктов (вино, хлеб, соль, сахар, кисломолочные продукты и пр.) и искусственных, в естественном виде в природе не встречающихся. К ним относятся и пищевые добавки, которые вносят в продукты питания для придания им аромата, вкуса и цвета, создания необходимой консистенции и структуры, для длительного хранения и предохранения продуктов от естественной порчи, а также полной или частичной заменой натурального сырья. Чаще всего это химически обработанные природные или синтетические вещества.

Покупая различные продукты в красивых упаковках, мы часто даже не задумываемся об их составе. Однако во многих случаях его знание помогло бы избежать отравления или заболевания, вызываемого чрезмерным содержанием красителей, загустителей и т.п., содержащихся в том или ином продукте. Поэтому информирование потребителя о применении пищевых добавок в продуктах питания является не только маркетинговой (социальной), но и экологической проблемой.

Целью нашего исследования стало изучение влияния пищевых добавок на здоровье гимназистов и информированность о них школьников.

Объект исследования – учащиеся старших классов гимназии №1 г. Нерюнгри; продукты питания, предпочитаемые детьми.

Задачи исследования:

1. Теоретический обзор, имеющийся данных по теме исследования.
2. Опрос учащихся, изучение амбулаторных карт, беседа с медработником.
3. Обработка полученных результатов.
4. Раскрыть значение некоторых пищевых добавок.
5. Определить их потенциальную опасность для здоровья человека.

6. Изучить продукты питания, которым школьники придают особое предпочтение, на нахождение в них вредных и просто опасных веществ.

Метод исследования – анкетирование, обработка справочной литературы, изучение состава продуктов питания в магазинах города.

Пищевые добавки и их классификация. Пищевые добавки - это природные или синтетические вещества, вводимые в пищевые продукты для придания им заданных свойств и не употребляемые сами по себе в качестве пищевых продуктов или обычных компонентов пищи.

По своему действию пищевые добавки (ПД) делятся на структурообразующие и по происхождению: естественные вещества – сахар, соль, витамин С; лабораторные аналоги природных веществ – ванилин; синтетические вещества – сахарин и.т.п.

Применение ПД допустимо лишь в тех случаях, когда они при длительном хранении не становятся опасными для жизни человека. Они должны быть безвредными, не вызывать токсических проявлений, не иметь канцерогенных, мутагенных или тератогенных (вызывающих мутации или уродства) свойств.

Влияние пищевых добавок на здоровье человека. Применение удобриений и ядохимикатов в сельском хозяйстве снижают качество продуктов, а иногда приводят к появлению в них небезопасных для человека веществ, поэтому для увеличения сроков хранения скоропортящихся товаров применяются различные технологии: консервирование, замораживание, пастеризация, высушивание, и др., многие, из которых предполагают использование специальных добавок, улучшающих внешний вид, вкусовые качества.

Существует три категории качества продуктов:

- в товарах первой категории количество и типы ПД строго регламентированы.
- качество второй категории контролируется менее строго. Они производятся с учетом требований страны-импортера.
- на товары третьей категории не распространяются многие ограничения на использование ПД, себестоимость их гораздо ниже, а производство выгоднее.

Продукты полезны или опасны. Человек обеспечивает себя продуктовым сырьём, необходимым для жизнедеятельности. В раннем детстве – это грудное молоко, чуть позже – различные добавки, детские каши, в возрасте, который нынче зовётся «подростковым» - человек

начинает задумываться, что ест на самом деле; из чего сделаны эти многочисленные конфетки, прохладительные напитки, десерты, пудинги или йогурты, которыми ежедневно питается.

Наиболее опасная пищевая добавка и часто употребляемая - это лимонная кислота (E330). Она присутствует практически во всех прохладительных напитках, продаваемых на российском рынке в качестве регулятора кислотности, антиокислителя и комплексообразователя. Используется при изготовлении напитков: «Schweppes», «Sport Lemon Lime», «Crush», «Royal crown», «Байкал», «Mirinda», «7UP» и др.

E330 добавляют также при изготовлении жевательной резинки «Hubba Bubba» и «Bubballo», леденцов «Sula» и «Vita-C», конфеток «PEZ bonbons» и «Mentos», вафель «Причуда», шоколада «Alpen Gold», печенья «Sivilia» и «Аргалиот», пирожного «JAFFA», воздушных кексов «Burton's», десертов «Д-р. Откер» и «Венский кубок», маргарина «Долина Скандии», соуса для спагетти «Uncle Ben's», овсяной каши «Bishop's», шипучего безалкогольного фруктового напитка для детей «RUBBY BUBBLE».

К числу опасных пищевых добавок, отнесены E102, 110, 120, 124. Это группа пищевых красителей, наиболее часто встречающихся в прохладительных напитках. Например, краситель E102, иначе его называют тартразин. Встречается в напитке «Смак тархун». E110 встречается в напитках «Crush orange», «Royal crown», «Mirinda», в шоколадных конфетах «Моцарт», в леденцах «5+», в десертах и в желе «Д-р Откер».

E124 встречаются также в вафлях «Причуда», в конфетах «PEZ bonbons» и в клубнично десерте «Венский кубок». E120, под названием кармин, обнаружен нами в одном из самых желанных для гимназистов продукте - в жевательной резинке «Orbit», а также в леденцах «Vita-C» и в воздушных кексах «Burton's».

Примечательно то, что использование опасных красителей ничем не может быть оправдано, так как применяются они производителями продуктов питания только лишь для получения желаемой цветовой гаммы для производимой ими продукции, чтобы по возможности больше завлечь потенциальных потребителей. Красители не несут человеческому организму ничего положительного.

Консерванты E220-224, которые выполняют функции антиокислителей, вызывают раздражение в кишечном тракте. Нами

обнаружен E220 в кураге «See berger» и E224 в горчице «Dumon». Регуляторы кислотности E338-341, эмульгатор E450, загустители E407, 461, 463, 465, 466 вызывают расстройства пищеварения. Самый известный носитель E338 (ортофосфорная кислота) - это легендарная «Pepsi». Присутствует он также в напитках «Sport cola», «Спартак-кола», «Смак amaretto cola» «RC кола». E339 (фосфаты натрия) содержится в напитке «Dr Pepper», в плавленых сырах «Hoshland» и «President», в сыре с креветками «Primula». E340 (фосфат калия) содержится в сухих сливках «Саftia». Одним из наиболее часто встречающихся загустителей является E407 (каррагинан), который используется при производстве мороженого (прил. 1).

Информированность гимназистов о пищевых добавках. Нами было проведено анкетирование учащихся старших классов гимназии №1 по информированности о пищевых добавках (прил. 2). Полученные данные (табл. 1) свидетельствуют, что подавляющее большинство - 78% старшеклассников в целом знает о наличии пищевых добавок в продуктах питания.

Таблица 1

Результаты анкетирования старшеклассников

№ вопроса	Всего респ-в	В том числе		Число утвердительных ответов					
		муж.	жен.	Всего	%	муж.	%	жен.	%
1	164	80	84	156	78,0	76	48,7	80	51,3
2	164	80	84	107	53,5	38	35,5	69	64,5
3	164	80	84	98	49,0	40	40,8	58	59,2
4	164	80	84	65	32,5	35	53,8	30	46,2
5	164	80	84	84	42,0	31	36,9	53	63,1
6	164	80	84	93	46,5	76	81,7	17	18,3
7	164	80	84	80	40,0	36	45,0	44	55
8	164	80	84	126	63,0	32	25,4	94	74,6

При этом осведомленность девушек и юношей не выявляет больших расхождений 80% и 76 %. Более половины - 53,5 % респондентов заинтересованы данной проблемой, причем девушки в большей степени - 69 %, а юноши интересуются меньше - 31 %. С публикациями по данной проблеме знакомо 58% девушек и 40% юношей. На маркировку и срок годности продукта юноши и девушки обращают внимание меньше - 31 % и 53% соответственно.

Примечательно, что дешевый продукт, несмотря на его опасность, купили бы все же 46,5% опрошенных. Подавляющее большинство не покупают продукты питания, если знают, что в них содержатся опасные добавки. Любопытно, что 76% лиц мужского пола, рискуя здоровьем, все же покупали бы дешевый продукт, выходит, для них более важна стоимость, чем качество. На этот вопрос утвердительно ответили только 17% лиц женского пола, тем самым, показывая большую ответственность за свое здоровье. Хорошую информированность учащиеся показали на вопрос о существовании государственных служб контроля качества и безопасности пищевых продуктов (78%). Отрадно, что большая часть опрошенных - 63% хочет расширить свои знания о добавках.

В ходе работы проанализирован и состав наиболее употребляемых школьниками продуктов питания. Это как выяснилось, жевательные резинки, газированная вода, сухие напитки и соки, а также шоколад. При этом замечено, что при покупке фруктовой газированной воды и сухих напитков, школьники чаще не обращают внимания на использование фирмой-производителем добавок. Так же, мало кто знает, что практически вся шоколадная продукция как российских, так и зарубежных фирм содержит добавки, которые не всегда безопасны для здоровья, что далеко не все жевательные резинки отвечают рекламируемым качествам.

В целом исследование, проведенное нами, позволяет сделать следующие выводы:

- большинство знает о наличии пищевых добавок;
- учащиеся, несмотря на маркировку, употребляют наиболее любимые продукты;
- хотели бы знать больше об опасности использования ПД.

В этом году, мы, проанализировав амбулаторные карты школьников, выявили, что наиболее частыми заболеваниями являются: гастрит, холецистит, диспепсия и колит, головокружения, общая слабость, что по нашему мнению может быть последствиями употребления продуктов, перенасыщенных ПД. С такими заболеваниями обратились в 2006г 26 учащихся; 2007г – 18 учащихся. Из них состоят на диспансерном учете всего: по гастриту – 9, по холециститу – 12, по колиту – 5.

Исследовав содержимое продуктов питания в магазинах города, мы пришли к такому выводу, что почти в каждом продукте питания, который может храниться долго, содержится какая-либо пищевая добавка. Люди не

могут полностью исключить из повседневного рациона продукты, содержащие ПД, но могут употреблять их в меньшем количестве.

Российскими специалистами и представителями Всемирной организации здравоохранения составлен перечень вредных для здоровья веществ. Вот почему так важно знать, какие пищевые добавки содержатся в конкретных пищевых продуктах. Дети имеют право самостоятельно делать свой выбор относительно того или иного продукта, поэтому они должны знать, что употребляют. Конечно, молодежь не может объявить войну ПД. Полностью отказаться от них невозможно, потому что это означает перейти на «подножный корм», как в доисторические времена.

Молодежь заинтересована данной проблемой. Она понимает здоровье не только как смысл жизни, но и как ресурс для повседневности, нужный для восполнения своих потребностей.

Литература

1. Биология и анатомия: универс. энц. шк./ Сост. А.А.Воротников. – М.,1996.
2. Биология: Справочник школьника/ Сост. З.А. Власова – М.: Просвещение, 1995.
3. Твое питание и здоровье: Справочник школьный / Сост. Джуди Тэтчел, Джеймс Веллс. – М.: Просвещение, 2001.
4. Я познаю мир: Дет. Энци.: Медицина/ Сост. Н.Ю. Буянова. - М.: Просвещение, 1996.

АБОРТЫ

*Горбунова Е.В., студентка гр. СД-22
Научный руководитель: Бянкина В.И.,
ГОУ «Медицинское училище», г. Нерюнгри*

Сегодня в России производится приблизительно 4 млн. абортов в год, что позволяет ей уверенно занимать первое место в мире по этому показателю. При этом на каждого новорожденного младенца приходится двое, не появившихся на свет в результате аборта, и этот показатель растет год от года. Многие специалисты считают, что для отражения реального положения вещей эти показатели следует, как минимум удвоить. Проводимые в нашей стране минимальные мероприятия по поощрению материнства и охране детства, а также непрерывный рост сознательности и

культурного уровня женщин позволили отказаться от запрещения аборт в законодательном порядке. Женщине предоставлено право самой решать вопрос о выборе времени и условий, которые она сочтет наиболее благоприятными для рождения и воспитания детей.

В нашей стране нет ничего проще, чем сделать женщине аборт. Доходит до того, что гинекологи записывают на аборт всех молодых незамужних девушек, только что узнавших, что они беременны, даже не спрашивая на то их согласия. До срока 12 недель аборт разрешен по желанию матери, до срока 22 недель – по социальным показателям, среди которых: отсутствие работы; женщина не состоит в браке; развод во время беременности; отсутствие собственного жилья; многодетность; доход менее прожиточного минимума; смерть мужа во время беременности, лишение материнских прав, инвалидность у ребенка, беременность в результате изнасилования. Словом, редкая семья в России не имеет социальных показаний для искусственного прерывания беременности.

Сессия Совета Европы по биоэтике в декабре 1996г. постановила, что эмбрион является человеком уже на 14 день после зачатия. В это время еще не каждая женщина знает о том, что она беременна. Но с этого момента официальная медицина признала совершение аборта прерыванием человеческой жизни, то есть преднамеренным убийством. Однако пока еще не предпринято никаких попыток обеспечить этого маленького человека его самыми простейшими правами, среди которых первое – это право на жизнь, на существование и на рождение.

Среди женщин, идущих на эту варварскую, но порою необходимую процедуру можно выделить группу - сексуально безграмотных подростков – молоденьких девочек (15% от всех абортируемых), которые недавно познали «взрослую» жизнь. Как правило, они полностью зависимы от родителей, социально несостоятельны. У девочек – подростков 15-17 лет 75% беременностей заканчивается абортом, т.е. на 1 роды приходится 5 аборт из-за того, что девочки боятся наказания со стороны мам, которые, в большинстве случаев, узнают о беременности чада поздно.

При этом говорят и пишут об абортах в России настолько мало, что далеко не каждая женщина вообще знает что-нибудь про аборт – помимо того, что он существует. Возможно, причина этого достаточно проста – те, кто может и должен говорить и писать об абортах, не хотят делать этого, подсознательно чувствуя свою вину за причастность к этому деянию в том или ином виде. Никто не отрицает, что проблема эта «неприятная»,

поэтому стоит говорить о чем-нибудь более приятном. Но если руководствоваться таким подходом, то нужно начать уверять больного человека в том, что он здоров, вместо того, чтобы начать лечить его. Поэтому следует попробовать рассказать об абортах, показав эту проблему с разных точек зрения и осветив ее как можно объективнее.

Осложнения после абортa: 1. Следствием искусственного абортa нередко являются разрывы шейки матки, перфорация шейки и стенок матки, т.е. нарушение целостности органа медицинскими инструментами, которое может произойти после неоднократного выскабливания матки, вследствие чего ее стенки становятся неполноценными, истонченными. В зависимости от размеров и локализации такого повреждения производят либо его зашивание, либо даже полное удаление матки (гистерэктомию). Кроме того, при многократных выскабливаниях стенка матки может истончаться настолько, что вынашивание последующих беременностей становится невозможным. В этом случае женщине рекомендуется стерилизация.

2. Постабортный синдром – стрессовое расстройство, вызванное эмоциональными реакциями на полученную вследствие абортa физическую и эмоциональную травму. У женщин могут развиваться депрессия, озлобление, чувство вины, страха, чувство собственной неполноценности, сексуальные дисфункции, мысли о самоубийстве, пристрастие к алкоголю и наркотикам. Осложнения после абортa могут развиваться у женщины спустя некоторое время (через несколько месяцев и даже несколько лет). У 18% женщин через 2 месяца после сделанного абортa разовьется хроническое воспаление придатков матки, у 11% – эрозия шейки матки, у 7% – эндоцервицит, у 4% – различные нарушения менструального цикла. Спустя 2 года после абортa эти показатели увеличиваются в несколько раз.

3. Особое место занимают осложнения, возникающие при последующих беременностях и родах: привычное невынашивание, связанное с несостоятельностью шейки и стенок матки; шеечная беременность, при которой плодное яйцо прикрепляется в области шейки матки, что приводит к обильным кровотечениям и как следствие – удалению матки; преждевременные роды; приращение плаценты; лечение оперативное – удаление матки; плацентарная недостаточность, при которой нарушается нормальное кровоснабжение плода.

Всего в год производится около 4 млн. аборт (учтенных), из них: миниаборт более 900 тыс., т.е. 26% от всего числа аборт; криминальных – 600 тыс., т.е. приблизительно 15% от всего числа аборт.

Соотношение числа аборт на 100 родов растет: 1988 г.- 166 аборт на 100 родов; 1992 г.- 225 аборт на 100 родов.

Причины смертности после криминальных аборт: сепсис- 80%, кровотечения - 14%, перитонит- 6%.

Причины смертности после медицинских аборт: кровотечения- 46%, сепсис - 34%, общие заболевания (т.е. заболевания не половой сферы)- 12%, аллергические реакции после наркоза - 4%, травмы - 3%, нарушение кислотно-основного состояния организма - 1%.

Частота ранних осложнений (т. е. сразу после аборт): травмирование мышечного слоя матки - 24,5%, кровотечения- 0,58%, инфекция- 1,44%, перфорация матки - 0,06%, травма шейки матки - 0,36%.

Осложнения, развивающиеся в первые два месяца после аборт: хроническое воспаление придатков - 18%, эрозия шейки матки - 11%, эндометрит - 7%, нарушение менструального цикла - 4%.

Осложнения, развивающиеся через 2 года после аборт: хроническое воспаление придатков - 12,5%, эрозия шейки матки - 10,5%, эрозия шейки матки с хроническим воспалением придатков - 2,7%, кольпиты (воспаление влагалища) – 1,7%.

Число умерших в 1992 г. в России превысило число родившихся на 220 тыс. человек. На 45 из всех 80 территорий России, где проживает 68% населения, наблюдается естественная убыль населения.

В России в 1992 г. было сделано 98,1 аборт на 1000 женщин 15-49 лет, в 2004 г.- 40, 6. В целом по Республике Саха (Якутия) общее количество аборт (включая мини-аборт) снизилось на 4,3% в сравнении с 2004 г. Показатель аборт на 1000 женщин фертильного возраста составил 58,3 (2004 г.- 60,9).

По г. Нерюнгри за 2006 г. соотношение числа аборт к родам составило: 97 аборт на 100 родов. Всего было сделано 855 аборт.

Испокон веков искусственное прерывание беременности было вне закона. Все религиозные конфессии запрещали верующим участвовать в этой процедуре. 20 век легализовал аборт и возвел их в когорту методик планирования семьи. Появление во второй половине 20 века, альтернативных средств, регуляции рождаемости, изменение культурных

традиций мирового сообщества заострило вопрос о нравственной оценке процедуры искусственного прерывания беременности.

Давайте вспомним о том, что беременность – это не грипп, и она не появляется просто так. Половая жизнь предполагает не только море удовольствия и наслаждения, но также еще и ответственность за возможные последствия. Каждый человек, живущий регулярной половой жизнью, каждый день имеет шанс стать матерью или отцом. Поэтому если люди сочли себя достаточно взрослыми, чтобы начать половую жизнь, они уже вполне выросли и созрели, для того чтобы нести ответственность, думать о последствиях...

Литература

1. Айламазян Э.К. Неотложная помощь при экстремальных состояниях в гинекологии. - М.: Медицина, 1983.
2. Бодяжина В.И. Акушерская помощь в женской консультации. - М.: Медицина, 1983.
3. Бодяжина В.И., Жмакин К.Н. Акушерство.- М.: Медицина, 1970.
4. Сольский Я.П. Практическое акушерство.- Киев: Здоровье, 1977.

ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ ГИМНАЗИСТОВ 11-ЫХ КЛАССОВ МОУ «ГИМНАЗИЯ №1 Г. НЕРЮНГРИ»

*Дудник Ю.А., Мишина А.М., Политова В.А.,
учащиеся 11«Б» класса
Научные руководители: Ревяко Г.А.,
учитель биологии высшей категории,
Ерофеева О.Г., учитель физики первой категории,
МОУ «Гимназия №1», г. Нерюнгри*

Выбранная тема не случайна. Исследователей волнует связь условий обучения со здоровьем гимназистов. Актуальность работы явно выражена, так как здоровье – это бесценная основа жизни человека, залог его успеха, жизнерадостности и самореализации. Свою работу мы начали с постановки цели и определения задач исследования.

Цель: Оценить влияние абиотических факторов, а также режима дня на здоровье гимназистов, и выявить отношение обучающихся к вредным привычкам.

Задачи:

1. Опытным путем определить уровень влажности, температурного и светового режима кабинетов гимназии (выборочно);
2. Проанализировать и сравнить полученные данные с санитарно-гигиеническими требованиями;
3. Выявить причины нарушения режима дня гимназистами;
4. Проанализировать определенное любопытство гимназистов к информации о вредных привычках;
5. Дать рекомендации по ведению здорового образа жизни.

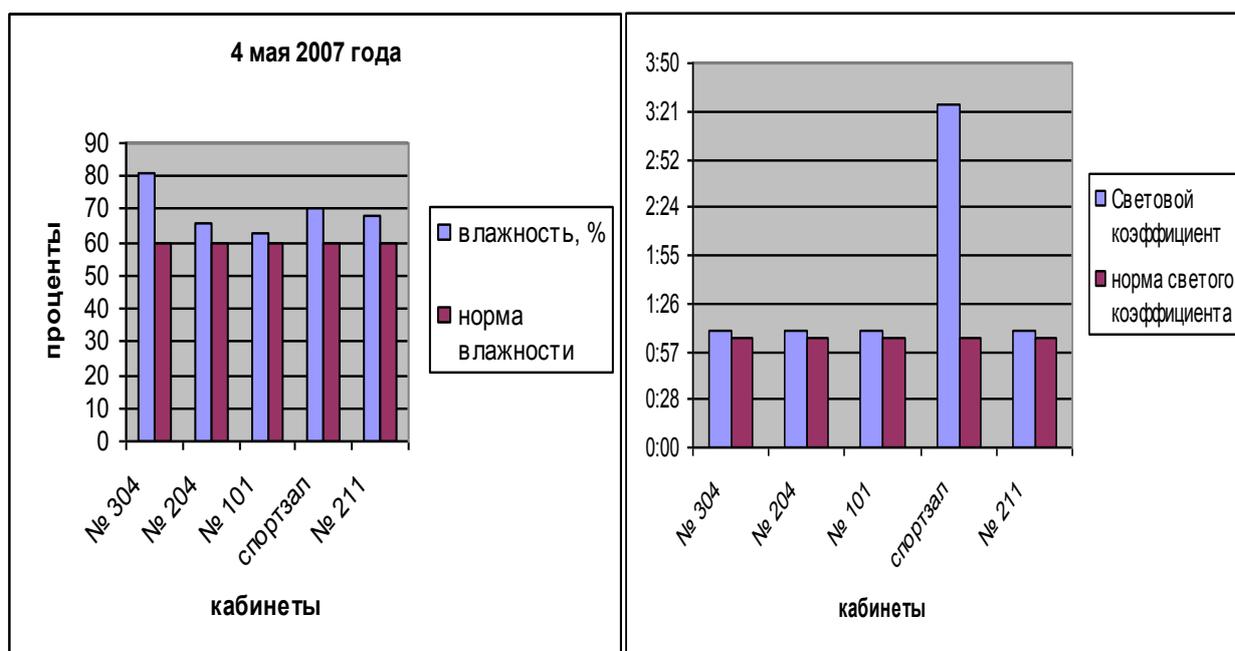
Гипотеза: если мы выявим роль внешних факторов, таких как: уровень влажности, соблюдение температурного и светового режимов в кабинетах гимназии в жизни обучающихся, а также факт выполнения режима дня и определенное любопытство гимназистов к информации о вредных привычках, тогда мы сможем говорить об их влиянии на здоровье обучающихся.

Методы исследования: работа с литературой и Интернетом, наблюдения, систематизация материала, проведение лабораторных исследований, анкетирование, обработка материала, мониторинг, разработка рекомендаций.

Наша тема очень объёмная, поэтому мы разбили её на модули: «Климат кабинетов», «Режим дня», «Отношение гимназистов к вредным привычкам».

Первый модуль: «Исследование факторов внешней среды: влажности, температуры воздуха и освещённости» проводила Мишина Алина. Нарушение воздушного и светового режима вызывает у человека: головную боль, ухудшение внимания, появление сонливости, апатии, может возникнуть тошнота (вплоть до рвоты), иногда даже бывают обмороки. При нарушении светового режима ухудшается острота зрения.

Вывод: условия внешней среды в помещении гимназии, в целом, соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и, следовательно, не могут отрицательно сказываться на здоровье гимназистов (рис. 1).



*Рис. 1. Графики показателей воздушного и светового режима
4.05.07*

Второй модуль: «Режим дня гимназистов» проводила Политова Виктория. Режим дня - это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья. Режим дня обеспечивает высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, позволяет снять перенапряжение, переутомление, способствует сохранению здоровья обучающихся, создает условия для повышения учебной мотивации.

При несоблюдении режима дня обучающимися, у них наблюдаются нарушения обмена веществ, увеличивается утомляемость, уменьшается работоспособность, ухудшается здоровье.

Выводы: учебная нагрузка соответствует санитарно-гигиеническим требованиям; 81 % обучающихся затрачивает меньше времени на подготовку домашнего задания, чем установлено нормативом. Это связано с тем, что гимназисты обучаются по технологии индивидуально-ориентированного способа обучения (ИОСО), которая позволяет каждому обучающемуся строить свой алгоритм работы, выбирать различные уровни обучения, исходя из личностных особенностей (рис. 2).

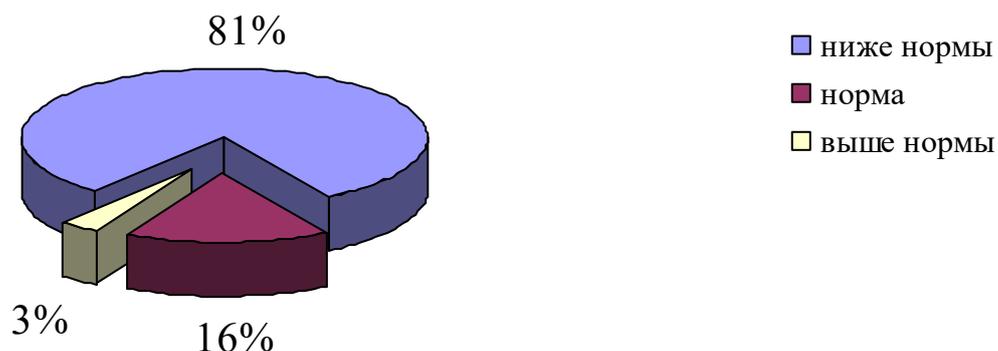


Рис. 2. Процентный показатель учеников, выполняющих домашнее задание в соответствии с нормами

Третий модуль: «Влияние вредных привычек на здоровье гимназистов» проводила Дудник Юлия. Вредные привычки включают в себя: алкоголь, наркотики, курение. Судя по статистическим данным, вредные привычки составляют угрозу для нашей жизни и являются одной из острых социальных проблем общества. Было проведено анкетирование среди 11 классов (20 человек). Все опрошенные отрицательно относятся к наркомании. Причинами наркомании, по мнению старшеклассников, являются влияние компании и непонимание окружающих.

Вывод: проект имеет немаловажное значение, так как охватывает самые актуальные проблемы молодёжи: курение, наркоманию и алкоголизм. Необходимо приложить немало усилий для искоренения вредных привычек (рис. 3).





Рис. 3. Причины тяги к курению. Отношение к наркотикам

Этот проект заставил нас задуматься о том, к каким последствиям может привести нездоровый образ жизни. Обобщив полученные результаты, мы сделали общие выводы и разработали рекомендации.

Выводы: Климатические условия в кабинетах гимназии соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям. Зачастую гимназисты не могут организовать свой режим дня. Вредные привычки коснулись и гимназистов.

Рекомендации: Администрации и обслуживающему персоналу гимназии поддерживать созданную санитарно-гигиеническую атмосферу в здании гимназии.

Не смотря на проводимые в гимназии мероприятия по пропаганде ЗОЖ, продолжить профилактическую и агитационную работу за здоровый образ жизни. Материалы исследования можно использовать на уроках биологии, экологии, элективных курсах и часах общения. Следовательно, выдвинутая гипотеза подтверждает возможность влияния внешних факторов, режима дня и вредных привычек на здоровье гимназистов.

Литература

1. Савкин А.П. Образцы локальных актов по управлению школой. – М., 2005.
2. Электронное издание по образовательной области «Естествознание», часть 2, диск 1 – экология.

ДЫМ, УНОСЯЩИЙ ЗДОРОВЬЕ

Крынская К., студентка гр. ПНО-07

Научный руководитель: Прокопенко Л.А., к.п.н.,

доцент кафедры ФВ,

Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри

Ежегодно 7 апреля по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается День здоровья. Курение – одна из главных причин возникновения различных заболеваний во всем мире.

В нашей стране все делается для того, чтобы жизнь человека стала продолжительной, смерть – отдаленной, здоровье – крепким, болезни – редкими, работоспособность – высокой. К причинам, мешающим укреплению и сохранению здоровья относятся различные вредные привычки, среди которых одно из первых мест принадлежит курению табака. Статистика показывает, что сейчас курят табак более половины всех мужчин и около одной четверти женщин планеты.

Курение - это одна из наиболее серьезных проблем современного здравоохранения и основная причина преждевременной смерти, которой можно избежать. Имеются данные, свидетельствующие о том, что смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих. Сегодня это заболевание занимает 2 место (а в ряде стран - первое) среди всех злокачественных опухолей у мужчин. В среднем курящий живет на 6-8 лет меньше, чем его некурящий сверстник.

Цель: выявить влияние курения табака на здоровье детей и подростков.

Задачи:

1. Рассмотреть что такое «невинные» кольца дыма.
2. Изучить, как влияет табак на детский организм.
3. Провести опрос среди учащихся 8-11 классов школ города Нерюнгри для выявления причин начала курения.

Нередко можно видеть как человек, сидя в помещении, выкуривает одну папиросу за другой. Задумывается ли поклонник «голубого змия» над тем, что в это время происходит? Чаще всего нет, а следовало бы! Для курящих курение табака – это всего лишь «невинные» кольца дыма. А эти вредные вещества вдыхают и их близкие, дети, сослуживцы, которые становятся пассивными курильщиками.

Ведь в «невинных» кольцах дыма 25-ти папирос (а это дневная норма «среднего» курильщика) содержится 125 мг никотина, 40 мг аммиака, 0,8-1 мг синильной кислоты, 0,5 г угарного газа и множество других вредных веществ. Воздух, загрязненный табачным дымом может вызвать дискомфорт у некурящих, обострение заболеваний у больных астмой, приступы которой нередко провоцируются задымленным воздухом, а также болезненные симптомы у лиц, страдающих аллергическими заболеваниями.

Если курение табака опасно для взрослого, то для ребенка, подростка эта опасность возрастает в несколько раз. Маленькие дети, находящиеся в прокуренном помещении, плохо спят, плохо едят. У них часто появляются расстройства кишечника. Дети отстают от своих сверстников в физическом и умственном развитии.

Даже еще не родившийся ребенок страдает от табачных ядов. Дело в том, что из крови беременной женщины, которая курит или даже дышит табачным дымом, никотин переходит в кровь плода и отравляет его. Никотин проникает в организм ребенка и с молоком матери, даже если она сама не курит, а только дышит воздухом, загрязненным табачным дымом. В 1 литре ее молока содержится до 0,5 мг никотина (смертельная доза для ребенка – 1 мг никотина на 1 кг веса). Если ребенок не содержится на грудном вскармливании, табачный дым не менее вреден: уменьшается снабжение тканей кислородом, ухудшается их питание. Никотин воздействует на нервную систему кровеносных сосудов мозга и сердца, что отрицательно сказывается на работе этих органов. В прокуренной комнате табачный дым не пропускает полезные для здоровья ребенка ультрафиолетовые лучи.

Значительный вред причиняет курение подростку. Этот переходный возраст характеризуется резким подъемом деятельности всего организма, перестройкой нервно-психической сферы, формированием характера, подросток стремится скорее стать взрослым. Первая затяжка табаком совершается обычно в компании уже курящих. При исследовании учащихся 8-11 классов школ города Нерюнгри оказалось, что 28,8% начали курить, подражая товарищам, 18,2% - из-за любопытства, 8% - из желания казаться взрослым, а 45% не смогли назвать причину.

Дети обычно курят тайком, торопливо, а ведь при быстром сгорании табака, как уже говорилось выше, в дым переходит вдвое больше никотина, чем при медленном. Следовательно, вред от курения

усугубляется. Подростки, как правило, докуривают папиросу до конца, нередко курят окурки, то есть используют именно ту часть табака, которая содержит больше всего ядовитых веществ. Покупая папиросы, ребята нередко тратят на это деньги, которые им дают на завтрак. Часто можно видеть, как они курят целой компанией одну папиросу, передавая ее друг другу, что способствует распространению инфекционных заболеваний.

Многие начинают курить в школьном возрасте, значит, и бороться с этой вредной привычкой надо начинать в школьном возрасте.

Пристрастие к курению влечет за собой формирование целой системы вторичных привычек. Отчетливо это проявляется и в деятельности курящих школьников. Отмечено, что курящие школьники, а также студенты более рассеянны, успеваемость у них снижена.

Меры по усилению борьбы с курением в нашей стране могут оказаться достаточно эффективными лишь в том случае, если они будут дополнять настойчиво осуществляемую систему антитабачного воспитания, проводимую в первую очередь в семье родителями.

Литература

1. Грайчук Н.М. Дым, уносящий здоровье. – Хабаровск: Книжное издательство, 1981.
2. Колесников Д.В. Предупреждение вредных привычек школьников. – М, 1984.

НАРКОТИКИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Лалоян И., студентка гр. СД-22

*Научный руководитель: Бянкина В.И.,
ГОУ «Медицинское училище», г. Нерюнгри*

В конце 20-го века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. В России средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 года, среди девочек – до 12,9 года; возраст приобщения к токсико-наркотическим веществам снизился до 14,2 года среди мальчиков и 14,6 года среди девочек.

Как следует из большинства социологических исследований и научных публикаций, в нашей стране 8% молодежи периодически

употребляет наркотики. Среди студенчества наркоманией охвачено в той или иной мере 30-40%, а по отдельным регионам эта цифра значительно выше.

По существующим прогнозам рост показателей, связанных с употреблением психоактивных веществ, может продолжаться вплоть до 2005-2010 годов.

Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а также сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа (в России среди больных СПИДом более 50% наркоманов, в Европе 70%), инфекционных гепатитов (в России более 90% наркоманов болеют гепатитами), венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний.

Очень высока криминогенность среди лиц, злоупотребляющих наркотиками и другими ПАВ. Органами внутренних дел выявлено более 1,3 тысячи несовершеннолетних, совершивших преступления под воздействием ПАВ.

В последние годы Россия начала играть роль крупного рынка сбыта наркотиков. В геополитическом плане наша страна оказалась на путях мировых потоков наркотиков, а также стала пограничной страной по отношению к тем странам и регионам, в которых наркобизнес является одним из основных средств получения денег на оружие, ведение войн, осуществление террористических актов. В самой России и граничащих странах СНГ появились опасные наркозоны – Чечня, Таджикистан, Казахстан и другие, что влияет на распространенность наркотиков в масштабах всей страны.

Наркотическая ситуация по г. Нерюнгри.

В городе проводится совместная работа здравоохранения, КДН при администрации города в рамках городской целевой программы «О реализации комплекса мер по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и УВД в рамках «Федерального закона о наркотических средствах и психотропных веществах», порядок которого определен инструкцией по обмену информацией и взаимодействия между органами внутренних дел и здравоохранением на 2003-2006 гг. Проводятся круглосуточно мед. освидетельствования на факт

употребления алкоголя методом исследования выдыхаемого воздуха на газоанализаторе «LION ALKOMETR», исследование слюны (тест полоски
Количество подростков находящихся в группе риска в 2004 г. – 115 чел.
Количество подростков, находящихся на учете в УВД- 715 чел;
совершивших преступления – 34 человека. Количество подростков
задержанных в связи с употреблением ПАВ – 18 чел; количество
правонарушений, совершенных в состоянии алкогольного и
наркотического опьянения по данным ГИБДД -897. Количество
обслуженных в медвытрезвителе – 6545 человек

Современные представления о профилактике наркомании.

Реальная наркотическая ситуация, сложившаяся в стране, и осознание обществом потребности в ее кардинальном «Алко-скрин» изменении диктуют необходимость комплексного, концептуально осмысленного подхода к оказанию профилактической помощи, предупреждающей употребление наркотиков и развитие наркомании. Отечественный и зарубежный опыт свидетельствует, что в плане профилактики наиболее предпочтительными являются программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни и ориентированные на применение социально-психологического тренинга. Ключевой основой всех профилактических мероприятий признается информационно-образовательное направление. Профилактика может достигнуть положительных результатов только в том случае, если программы будут соответствовать актуальным потребностям и интересам сегодняшних подростков, в противном случае средства, выделенные на профилактику, будут растрочены впустую.

По проделанной мной работе хотелось бы обратить внимание на то, что в нашем городе не проводится в достаточной мере профилактики среди подростков. По данным проведенного анкетирования, мы сделали выводы, что большинство подростков в возрасте 14-17 лет прекрасно осведомлены о наркотиках, об их местонахождении в нашем городе и о том, что им за это грозит. Все знают, какие последствия возникают вследствие их употребления. У многих из них нет желания отказаться от их употребления, т.к. по их мнению, это единственный способ «расслабиться» и повеселиться.

Мы считаем, что если бы в нашем городе было больше молодежных организаций, дискотек, спортивных секций (доступных для всех желающих), то молодежи употребляющей ПАВ стало гораздо меньше.

Поэтому мы хотим обратить внимание администрации города, нашего училища и всех остальных учебных заведений на организацию и проведения досуга молодежи.

Литература

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. - М., 1998.
2. Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркомании в школе. - М., 1999.
3. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления. - М.: Владлос пресс, 2003.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРАВОСЛАВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Лапина К.Г., студентка гр. ПНО-05

*Научный руководитель: Полумискова Л.А., к.м.н., доцент,
Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри*

В настоящее время возрос интерес исследователей к проблемам нравственного и духовного здоровья. Они рассматриваются в трудах П.Ф. Каптерева, Я. Корчака, Л.В. Оболевского, А.Н. Острогорского, К.Д. Ушинского, В.А. Сухомлинского, А.В. Бояршиновой, А.И. Осипова и др.

Духовное здоровье - один из аспектов состояния полного здоровья человека. Согласно ВОЗ, здоровье определяется как состояние полного физического, психологического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Отпечаток здоровой или нездоровой души есть на лице каждого человека. У духовно здорового - глаза светятся, мягкий взгляд, изнутри струится радость. И когда встретишь такого человека столько радости в душе прибавляется. А у того, кто духовно болен, взгляд раздраженный, напряженный, глаза, порой, красные. И внешнее поведение говорит о том, что он неспокоен: резко реагирует на события, «дергается»[4, 45].

В определении понятия духовного здоровья принципиальными являются вопросы:

- 1) о соотношении духовного и нравственного здоровья,
- 2) о светском и религиозном понимании духовности и соответственно духовного здоровья,
- 3) о выделении признаков духовного здоровья.

Внешнее поведение, характер отношения к людям, к делу, закону – все это относится к нравственности. Духовность – это внутреннее состояние души. Она, как правило, скрыта от внешнего взора. Это то, что происходит внутри человека.

«Нет такой болезни, которая рано или поздно не влияла бы на психику. Точно также не может быть эмоционального расстройства, не влияющего на тело» [5, 164].

Различия в светском и религиозном понимании духовности заключается в разных источниках переживаний. В первом случае в качестве таковых выступают гражданские идеи (свободы, равенства, справедливости, патриотизма, гражданского долга), во втором случае – это духовная культура, которая является в своих лучших образцах проявлением духа создателя [2, 89].

В православии болезнь рассматривается через ошибки поведения, как воплощение греха. Слово грех, в переводе с греческого, означает «ошибка», со славянского – «жжение (совести)». Но ошибочные поступки совершенно не обязательно являются прямой причиной того или иного заболевания, хотя изменения во внутренней среде организма возникают всегда. Эти изменения могут снизить сопротивляемость организма микробам или увеличить срок заживления ран, что способствует различным осложнениям. Болезнь – только показатель ошибочного поведения, и от него-то следует исцелить душу, а телесное здоровье естественно последует за оздоровлением души.

Формирование духовно здоровой личности невозможно без приобщения к нравственным, духовным и общечеловеческим ценностям, которое сочетало бы эффективные методы преодоления эмоционального и других видов напряжения, формирования контроля над собой, накопления внутренних сил.

Православие предлагает особые средства приобретения и сохранения духовного здоровья. Это молитва, пост и различные Церковные Таинства. Согласно христианскому наследию, исцеление также приносит любая святыня, будь то освященная вода, крест или икона. Молитва (своего рода особая беседа или разговор с Богом) и посещение Церкви помогают научиться вырабатывать нужный душевный и эмоциональный настрой. Исповедь приучает к самоанализу, работе над собой и к мысли о неотвратимости наказания за проступки (грехи). Пост помогает обуздать плоть, смирить гордыню, вырабатывать стойкость, дает возможность

развивать волевые качества личности, силу духа, а также преодоление барьера немощи плоти и духа.

Духовное здоровье принято рассматривать как гармонизацию трех личностных качеств человека (целостности, креативности, духовности). Духовность понимается как фундаментальное качество, позитивное начало, вырастающее из чувства любви к людям, независимо от их национальности и понимания свободы как личной ответственности.

Мерой духовности является способность человека в сложной жизненной ситуации сделать выбор в пользу творения, а не разрушения [2, 90]. Критериями духовного здоровья являются:

- 1) адекватность деятельности человека социокультурным требованиям и природному окружению;
- 2) оптимальная саморегуляция, выражающая в переживании внутренней гармонии (верность себе, соответствие желаний и возможностей, свобода от тревоги);
- 3) возможность человека сохранять адекватность деятельности и оптимальность саморегуляции в широкой временной перспективе [3, 367].

Значение религии для решения проблемы душевного здоровья особое. Христианская религия – одна из важнейших основ европейской культуры – помогала многим верующим в обретении его.

Формированием и сохранением духовного здоровья занимается воскресная школа, в которой изучают основы православной культуры, знакомятся с Библией, Законом Божиим, Церковью. Целью нашей работы явилось выявление ценностных ориентаций и оценка эмоционального состояния младших школьников, посещающих воскресную школу. В исследовании приняли участие 12 учащихся 2-3 классов СОШ г. Нерюнгри, обучающихся в воскресной школе в течение 2-х лет. Выявление ценностных ориентаций младших школьников проводилось с помощью методики М. Рокича [1].

Как показано на рисунке 1 наиболее значимыми ценностями для детей являются любовь к Богу, окружающим их людям, что очень важно в формировании таких качеств как терпение, смирение, понимание, милосердие, трудолюбие.

На втором месте по значимости стоят счастливая семья и наличие хороших и верных друзей, что на наш взгляд, позволит избежать многих государственных и личностных проблем, в широкой временной перспективе.

Третье место заняло здоровье, что свидетельствует о приоритете здорового образа жизни и, соответственно, отсутствии вредных привычек.

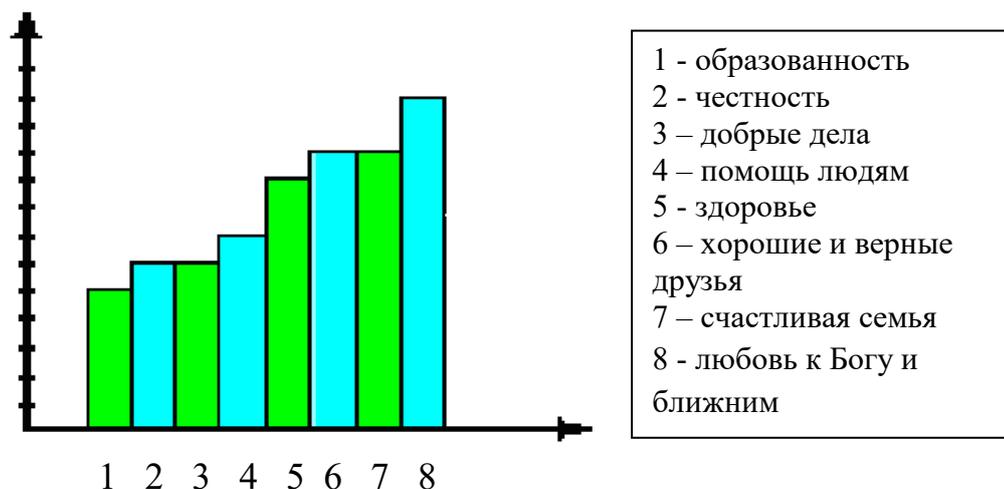


Рис. 1. Ценностные ориентации младших школьников обучающихся в воскресной школе

Важными являются и другие ценностные ориентации: помощь другим людям (проявление милосердия, наличие добрых дел), честность (ответственность за свои слова и поступки, справедливость) и образованность (интеллектуальное развитие, стремление быть всесторонне развитой личностью).

В начале первого года обучения у некоторых учащихся Воскресной школы наблюдались проявления драчливости, упрямства, грубости по отношению к взрослым и сверстникам. К концу второго года обучения в их поведение чаще наблюдаются доброжелательность, вежливость, отзывчивость.

Положительные эмоциональные состояния детей являются показателями их душевного здоровья. С помощью теста Люшера выявлено, что большинство детей стремятся к самостоятельности, широкой активности, самоутверждению, признанию, свободе [1]. Действительное же эмоциональное состояние младших школьников весьма различно: от позитивного состояния и нежелания участвовать в конфликтах до небольшого беспокойства и какой-либо неудовлетворенности, что может быть вызвано различными причинами. Наблюдение показало, что дети, которых родители насильно приводят воскресную школу, испытывают отрицательные эмоции и негативное отношение ко всему православному. Любая попытка навязать ребенку свое

видение ситуации, или поступки, противоречащие его внутренним тенденциям развития, обречены на провал. Посещение воскресной школы должно быть добровольным и желаемым самим ребенком.

Одним из важнейших факторов в формировании и сохранении духовного здоровья является семья. В православии семья – это малая Церковь, где закладывается фундамент духовно-нравственной сферы ребенка. Она является главным институтом приобщения его к духовно-нравственным ценностям и формирования духовно-нравственной культуры.

Основные принципы, лежащие в основе формирования и сохранении духовного здоровья в семье:

- 1) единство семьи на основе абсолютной любви;
- 2) ответственность родителей за воспитание детей перед законом и обществом;
- 3) стремление семьи к духовному росту, к высшим духовным ценностям, реализующимся в служении ближним, обществу, отечеству;
- 4) участие в благотворительных программах общества;
- 5) соблюдение иерархичности, четкого распределения обязанностей в семье;
- 6) преемственность разных поколений, сохранение семейных традиций и семейных династий;
- 7) признание свободы личности ребенка и уважение его достоинства;
- 8) сохранение чистоты супружеских отношений, способствующих адекватному развитию ребенка;
- 9) соответствие внутреннего уклада семьи духовным традициям народа.

Основными психологическими принципами формирования и сохранения духовного здоровья являются:

- 1) обретение смысла жизни,
- 2) самосовершенствование,
- 3) сохранение оптимизма и эмоционального равновесия,
- 4) укрепление позитивных социальных контактов с окружающими,
- 5) совершение добрых дел,
- 6) разумность желаний.

Реализовать данные принципы помогает приобщение детей к традициям отечественной православной культуры, средства которой несут в себе потенциал духовного оздоровления личности. Неисчерпаемый духовный и нравственный потенциал русской православной Церкви, ее

многовековые традиции и опыт, ее вера и верность идеалам христианства и духовно-нравственным ценностям испокон веков формировали духовно богатые, сильные духом личности.

Литература

1. Дружинина Е.А. Лучшие психологические тесты. - Харьков, 1994.
2. Засобина Г.А., Назаров В.И., Куклина Л.В., Минеева Л.Ю. Здоровье и возможности его сохранения в педагогическом процессе: Учебное пособие. – Иваново: ИВГУ, 2003.
3. Никифорова Т.С. Психология здоровья. – СПб.: Питер, 2006.
4. Преподобный Амвросий Оптинский. Умудряйся и смирайся: Сб. писем / Сост. Кашириной В.В. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2005.
5. Добротворская С. Духовное здоровье молодежи // Народное образование, 2002. - №2. – С. 163-167.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Морозова В., студентка гр. ПМ-05

Научный руководитель: Новичихина Е.В., к.п.н.,

доцент кафедры ФВ,

Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри

Древнейшие источники литературы свидетельствуют о том, что точечный массаж получил широкое распространение уже в 1—11 веке н. э. в Китае, Корее и других странах Востока как метод народной медицины, а с VIII века был признан официально.

Цель точечного массажа — расслабление мышечных контрактур, улучшение трофики (питания) межпозвонковых дисков, уменьшение боли.

Сущность точечного массажа сводится к механическому воздействию на небольшие участки (2—10 мм) поверхности кожи, которые названы биологически активными точками (БАТ), так как в них размещается большое количество нервных окончаний.

Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода. Кроме того, отрицательное воздействие окружающей среды, режим дня, неправильное питание, стрессы заставляют людей чаще задумываться о состоянии своего здоровья. Многие люди по ряду причин отказываются от лекарственных препаратов, подтверждением чему является знаменитое выражение «одно

лечим - другое калечим». В результате этого возрастает актуальность такого нетрадиционного метода лечения и профилактики многих заболеваний как точечный массаж. Простота и доступность использования такого массажа для всех возрастов является основным преимуществом в выборе данного метода лечения и профилактики заболеваний.

Объект исследования: нетрадиционные методы лечения.

Предмет исследования: точечный массаж.

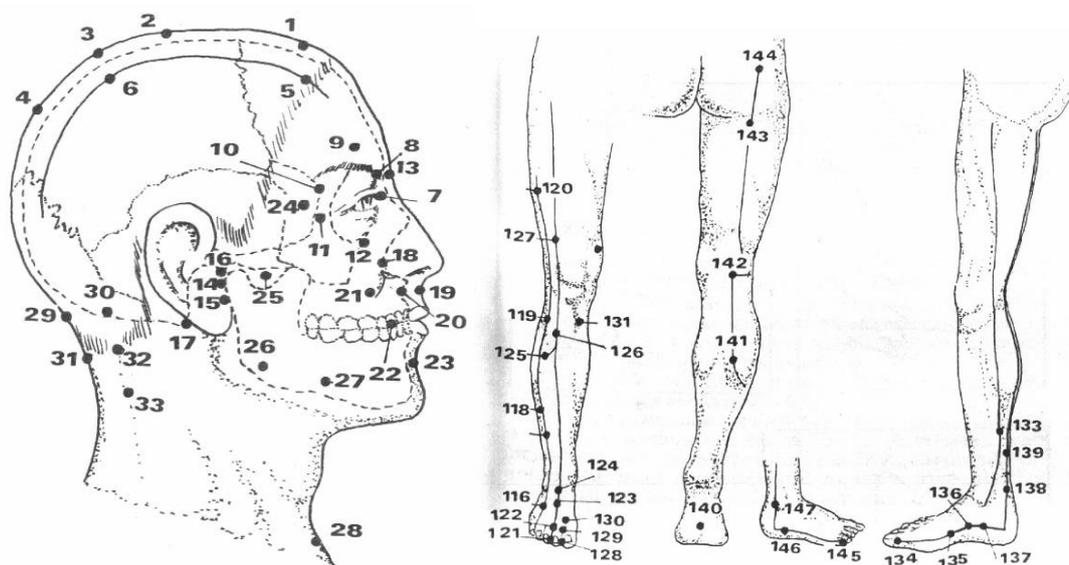
Цель исследования: Рассмотреть влияния точечного массаж на здоровье человека.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемому вопросу;
2. Рассмотреть технику выполнения точечного массажа;
3. Определить влияние использования точечного массажа при некоторых распространенных заболеваниях.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных, сравнение, обобщение.

На сегодняшний день учеными и специалистами описано около 700 БАТ, из которых наиболее часто используются 140—150 (рис.1).



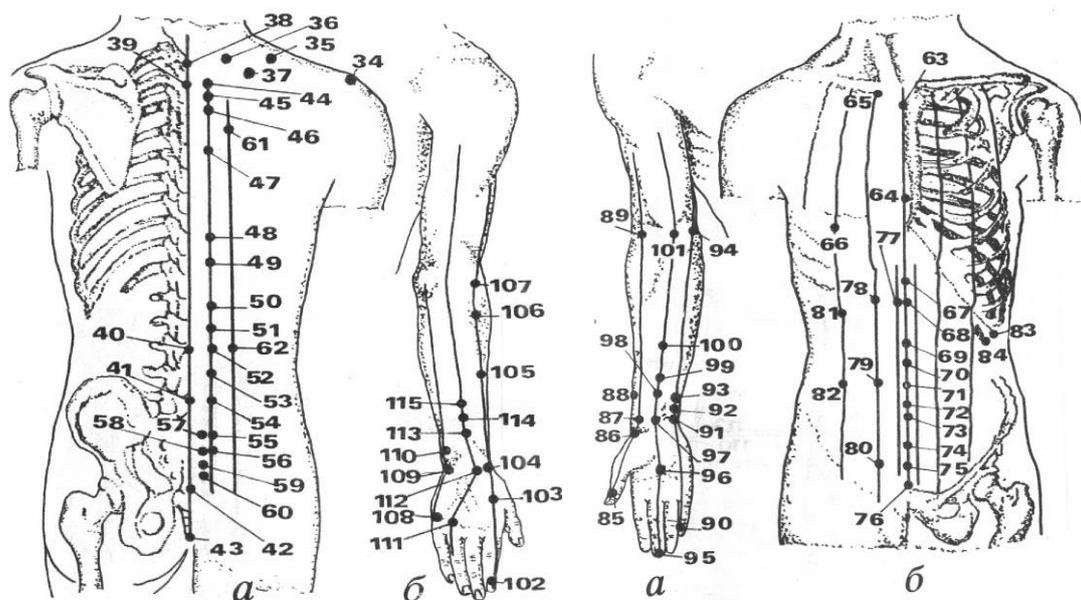


Рис. 1. Основные биологически активные точки на теле человека

Прежде чем приступить к точечному массажу, необходимо четко изучить расположение БАТ и научиться регулировать силу воздействия на них в зависимости от места расположения — вблизи костей, связок, сосудов, нервов и т. п. Более слабое воздействие осуществляется на сосуды и нервы. Самые первые процедуры должны быть короткими, чтобы проверить реакцию организма на воздействие точечного массажа. Если возникли какие-либо неприятные ощущения или через 3—5 процедур не наступил положительный эффект, продолжать массаж нет смысла.

Техника выполнения точечного массажа. В основе точечного массажа лежит механическое воздействие пальцем (пальцами) на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь (через нервную систему) с различными внутренними органами и функциональными системами. О правильности нахождения точки свидетельствует ощущение ломоты, распирания, онемения. Очень часто точка отзывается болью. По болезненности какой-либо точки (зоны) можно иногда предположить заболевание того или иного органа.

Техника точечного массажа включает различные приемы: растирание, поглаживание, давление (надавливание), вибрацию, захватывание и др. Поглаживание выполняется подушечкой большого (или среднего) пальца с вращательными движениями.

Применяют в основном в области головы, лица, шеи, рук и, кроме того, в конце всей процедуры.

Нельзя применять массажные приемы в подмышечной и паховой областях, на молочных железах, у мест залегания крупных сосудов, лимфатических узлов.

Наблюдения показывают, что при бессоннице, пояснично-крестцовом радикулите массаж лучше проводить в вечернее время. При бронхиальной астме — утром, при мигрени — за несколько дней до менструации. Острые заболевания следует лечить ежедневно, а хронические — через день или два.

В первые дни для воздействия выбирается 3—5 точек, не более. Каждый последующий раз их сочетание меняют, чтобы не было привыкания.

Использование точечного массажа должно быть курсовым по 10—15 сеансов, с перерывами между курсами 1—2 месяца. Для повторных курсов бывает достаточно 5—10 процедур. Курс надо проводить полностью, даже если неприятные симптомы уже сняты.

Точечный массаж при некоторых заболеваниях. Массаж БАТ полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для всех возрастов.

Насморк (острый ринит) — воспаление слизистой оболочки носа может быть самостоятельным заболеванием или симптомом острых инфекционных болезней (грипп, ОРЗ и др.). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее, чем таблетки. Приемы точечного массажа можно применять в самом раннем возрасте. Массаж необходимо выполнять по порядку, массируя точку за точкой 3-5 раз в день. Точки воздействия: 1, 18, 30, 38, 103, 107, 113. Дополнительные точки: 12, 11.

Ангина (острый тонзиллит) — инфекционное заболевание с преимущественным поражением небных миндалин. Человек испытывает недомогание, боли при глотании, повышается температура. Нередки жалобы на головную боль, периодический озноб. Вначале производят воздействие на главные точки: 30, 86, а затем на дополнительные: 46, 85, 106.

Зубная боль. Основная точка воздействия 116. Выполняется также массаж точек 103,104,108,122,138. Воздействуют и на точки в области головы и шеи: 15,16, 20, 23, 25, 26,29.

Головная боль. Подавляющая часть головных болей обусловлена спазмами артерий. Нередко они возникают при заболеваниях глаз, гайморите, шейном остеохондрозе и др. Для снятия головной боли используют точки в зависимости от локализации болей:

- при болях в лобной области: 1,24,122,125;
- при болях в теменной области: 1,3,5,108;
- при болях в височной области: 5,24,116;
- при болях в затылочной области: 4,30,32,147.

Сила воздействия средней интенсивности, ежедневно или через день. Первые сеансы можно проводить несколько раз в день до исчезновения боли. Для окончательного излечения необходимо выяснить у врача причину основного заболевания и лечить его.

Расстройство сна. Бессонница, трудное засыпание, тревожный сон, кошмарные сновидения могут вызываться внешними и внутренними раздражителями (сильный шум, зуд, метеоризм и т. д.). При устранении этих факторов сон быстро восстанавливается. Но расстройство сна может быть одним из проявлений невротических реакций, различных заболеваний. При длительной и стойкой бессоннице необходимо прежде всего лечить основное заболевание, использовать растительные лекарства (настойки, отвары и пр.) и проводить точечный массаж, воздействуя на следующие точки: 13,3,88,98,113,126,137,121, 61.

Применение точечного массажа становится все более обширным. Применяют его и в родильных домах, и в детских садах, школах, летних лагерях отдыха, дома и т.д. Причиной такого успеха является прежде всего простота использования, не надо никаких финансовых затрат, противопоказаний к нему нет, применяется с самого раннего возраста.

Таким образом, каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких представителей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма. При возникновении нарушений в области кожи и регуляторов могут ухудшиться защитные свойства связанного с ними участка слизистой верхних дыхательных путей. И, наоборот, при возникновении

воспалительных процессов или дегенеративных изменений в слизистой появляются нарушения в области кожи и регуляторов.

Литература

1. Дубровский В.И. Движения для здоровья. – М., 1989.
2. Дубровский В.И. Точечный массаж. – М., 1988.
3. Капранова Е.И. Закаливание детей раннего возраста // Русский медицинский журнал, 2000 .- №3.
4. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/ авт. сост. Е.Ю.Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006.
5. Улащук В. С. Домашняя физиотерапия или как избавиться от болезней и укрепить здоровье без лекарств. – Минск, 1993.

МЕДИЦИНСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Москвичёва Е., Сидлецкая В., учащиеся 10 «В» класса
Научный руководитель: Кравец В.В., учитель ФК,
МОУ СОШ № 24, г. Нерюнгри*

Одной из важных проблем в современном обществе является неспособность молодежи и всего населения в целом быстро адаптироваться в условиях рыночной экономики. Процесс обучения и воспитания, начиная с дошкольных учреждений и заканчивая высшими учебными заведениями настолько стремителен, что времени для контроля и учета изменений в состоянии здоровья данной категории населения весьма ограничено. Еще одна важная проблема, связанная с ухудшением здоровья, вызвана информационной перегрузкой и неблагоприятным воздействием гиподинамии из-за недостатка времени, а в большинстве случаев, из-за нежелания найти время на занятия физическими упражнениями и спортом.

Констатируя большое количество исследований в области здоровья, необходимо отметить, что изначально для подрастающего поколения недостаточно внимания уделяют формированию готовности к здоровьесбережению. Преобладающее большинство воспитателей, педагогов, родителей не являются носителями здоровьесберегающего фактора, в основном из-за собственного низкого уровня физической подготовки, недостатка специальных знаний в области «медицинских

основ формирования здоровья» и недостаточной информированности о новейших технологиях здоровьесбережения.

Цель исследования: создание, апробация и внедрение модели формирования готовности к ЗОЖ населения в течение всей жизни.

Объект исследования: отношение дошкольников, учащихся общеобразовательных учреждений, студентов к ЗОЖ.

Предмет исследования: процесс формирования готовности к здоровьесбережению данной категории населения.

Гипотеза исследования состоит в том, что формирование готовности к здоровьесбережению будет более эффективным, если будет создана модель формирования готовности к здоровьесбережению.

Достоверность результатов исследования обеспечивается его методологическим основанием, анализом современных достижений науки в области здоровьесбережения; выбором и использованием методов, цели, задачам исследования; статистической обработкой полученных результатов.

Предложенная ниже система формирования готовности населения к ЗОЖ (рис. 1) на наш взгляд будет интересна и применима для практического использования.

Представленная модель формирования готовности к здоровьесбережению населения предполагает:

1. Формирование представлений у населения о факторах и средствах укрепления здоровья и формирование культуры здоровья:
2. Формирование знаний населения: о важности двигательной активности; о правильном питании; о средствах, методах закаливания; о вредных привычках и его отрицательном влиянии на здоровье; о методах профилактики заболеваний; о нетрадиционной медицине; о санитарно-гигиенических нормах и правилах; о приемах оказания первой медицинской помощи; об экологических проблемах, возникающих в результате взаимоотношения человека с природой; влияние государственных институтов на духовное здоровье.

3. Развитие познавательной активности и самостоятельности в области здоровья: интереса к здоровому образу жизни; положительного отношения к людям, занимающихся своим здоровьем и непосредственно физической культурой и спортом; мотивационной установки на здоровый образ жизни; стимулирование развития дальней и ближней перспектив.

4. Воспитание культуры здоровья: культуры бытия; культуры питания; экологической культуры; культуры поведения; физической культуры.

5. Формирование положительного отношения к своему здоровью.

6. Знание особенностей функционирования своего организма и здоровья: физических способностей; проблем в поведении; заболеваний и недугов; режима дня и отдыха; черт характера; психологических особенностей (темперамента, внимания, памяти и т.д.).

7. Развитие умений и навыков здорового образа жизни: эффективно выполнять утреннюю гимнастику; гигиенические процедуры и закаливания; рациональное питание; регулярные занятия физкультурой и спортом; потребности в совершенствовании физического и духовного образа.

8. Воспитание качеств личностей, влияющих на укрепление здоровья: силы воли и выдержки; выносливости; трудолюбия; мужества, смелости и бесстрашия; гуманного отношения к людям.

9. Практическая деятельность по укреплению здоровья: соблюдение правильного режима дня и отдыха; соблюдение санитарно-гигиенических требований; занятия в спортивных секциях и клубах; изучение литературы по соблюдению ЗОЖ; участие в научно-практических конференциях и дискуссиях по ЗОЖ; использование нетрадиционной медицины; профилактика различных заболеваний; пропаганда здорового образа жизни; соблюдение мер безопасности жизнедеятельности.

Был проведен эксперимент. Группа опрошенных участников эксперимента должна была ответить на 8 вопросов связанных с ЗОЖ. В первой группе были респонденты с положительным отношением к ЗОЖ. Вторая группа респондентов относилась к ЗОЖ отрицательно. В итоге были получены данные, констатирующие состояние качества здоровья и здоровьесберегающих ориентаций у экспериментальных групп (табл. 1).

Таким образом: на основе анализа материала обоснованы основные положения и интегральная структура формирования готовности к здоровьесбережению общества; выявлены особенности и определены тенденции развития педагогики здоровья; в работе разработана модель формирования готовности к здоровьесбережению населения,

подтвердившая свою эффективность в реальных жизненных условиях; исследование показало, что предложенная нами модель формирования готовности к здоровьесбережению можно использовать в организации здоровьесформирующего обучения в образовательных учреждениях разных уровней.

Таблица 1

Сопоставление показателей здоровьесберегающих качеств у групп участников имеющих положительное и отрицательное отношение к ЗОЖ

№ п/ п	Основные показатели здоровьесбережения	Участники эксперимента	
		Группа участников с положительным отношением к ЗОЖ	Группа участников с отрицательным отношением к ЗОЖ
		2006-2007	2006-2007
1.	Устойчивый интерес к ЗОЖ	98%	32%
2.	Полный отказ от вредных привычек	76%	20%
3.	Знание своего организма, возможностей	80%	79%
4.	Сформированные умения и навыки ЗОЖ	71%	30%
5.	Оптимальная физическая активность	69%	15%
6.	Соблюдение правил и принципов ЗОЖ	85%	22%
7.	Стремление к совершенствованию	79%	44%
8.	Пропаганда ЗОЖ	95%	68%
9.	Количество опрошенных	100	100

АНАЛИЗ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖИТЕЛЕЙ Г. НЕРЮНГРИ

Найденов А., студент гр. ПМ-04

*Научный руководитель: Попова А.М., к.ф.-м.н., доцент,
Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри*

Бытует мнение, что глаза - зеркало души. Чистые, блестящие, яркие глаза детей - признак хорошего здоровья, а здоровье необходимо беречь, а глаза тем более, потому что до 80% информации окружающего мира, мы получаем через органы зрения. Особое значение это имеет в детском возрасте. Глядя в глубину глаз новорожденного, специалист уже может предположить грозит ему близорукость, дальнозоркость или нет. Что нам портит зрение - всем хорошо известно, до оскомины. И, тем не менее,

зоркость теряют даже дети с хорошей наследственностью, редко болеющие и физически крепкие.

В настоящее время всё большее количество людей страдают различными офтальмологическими заболеваниями, связанными со снижением остроты зрения. Первый критический период, когда существует опасность снижения зрения – дети 7-10 лет, что связано с резким увеличением зрительной нагрузки в школе по сравнению с детскими дошкольными учреждениями. Второй период – 14-17 лет, что связано с гормональной перестройкой организма, быстрым ростом всех органов, в том числе и глаза. Даже после 20 лет существует риск снижения зрения. В эти периоды необходимо уделять особое внимание ребенку. Проходить осмотр окулиста как минимум один раз в год, даже с профилактической целью.

Исследование проводилось для определения влияния отдельных заболеваний глаза на общую картину заболеваемости по г. Нерюнгри с целью выявления наиболее значимых факторов, на которые населению и медицинскому персоналу следует обратить особое внимание. Была собрана информация по офтальмологическим заболеваниям в детской и взрослой поликлиниках г. Нерюнгри за период январь 2005 по декабрь 2006 года. Наиболее встречающимися заболеваниями являются миопия, гиперметропия, астигматизм, косоглазие, патологии сетчатки, заболевания хрусталика.

По критерию Фишера–Снедекора при уровне значимости 0,05 выяснили, что перечисленные заболевания оказывают влияние на показатель общей заболеваемости населения. Для определения наиболее влияющего фактора был использован многофакторный дисперсионный анализ, в результате которого определили, что наибольшее влияние на число заболеваний оказывают миопия и гиперметропия. Для миопии множественный коэффициент корреляции равен 0,975, для гиперметропии – 0,948. Астигматизм так же оказывает заметное влияние, но не такое высокое.

Значительная часть студентов страдают близорукостью. Факторами развития миопии (близорукости) следует рассматривать:

1. Генетический, несомненно, имеющий большое значение, так как у близоруких родителей часто бывают близорукие дети;
2. Неблагоприятные условия внешней среды, особенно при длительной работе на близком расстоянии.

По мере перехода на старшие курсы отмечается тенденция к ее прогрессированию. Это вызвано, очевидно, большой зрительной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением гигиенических нарушений труда и быта, в том числе неправильная посадка за столом и неумеренное пользование компьютером.

Литература

1. Близорукость / Под ред. Э.В. Аветисова.- М, 2002.
2. Глазные болезни/ Под ред. В.Г. Копаевой.- М, 2002.
3. Вентцель Е.С. Теория вероятностей: Учебник для вузов. - М.: Высш. шк., 1999.
4. Многомерный статистический анализ на ЭВМ с использованием пакета Microsoft Excel. - М, 1997.
5. Гурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: Учеб. пособие для вузов. - М.: Высш. шк., 1997.

БОРЕШЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ? ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!

Ощепкова К.О., студентка гр. ЭС-06

Научный руководитель: Новичихина Е.В., к.п.н.,

доцент кафедры ФВ,

Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри

Актуальность. Осень. За окном дождь, холод и слякоть, в общем, ничего хорошего. Сегодня пятница, выпита уже шестая чашка кофе, а сон до сих пор не отступил. Планов на выходные нет, да и куда в такую погоду не пойдешь. И лето как обычно прошло зря: ни новым письменным столом, ни любимым я так и не обзавелась, да и кому такая нужна... Если вам знакомо подобное состояние, если вы никак не можете избавиться от негативных мыслей и найти, наконец, свою цель в жизни, то, скорее всего вас мучает депрессия. Депрессия - это стойкое снижение настроения человека, выражающееся в нескольких симптомах: снижение эмоционального фона, двигательной активности.

Объект исследования: Психическое здоровье как неотъемлемый компонент общего здоровья человека.

Предмет исследования: Депрессия.

Цель исследования: Определить влияние регулярных занятий спортом на депрессивные состояния человека.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу, касающегося депрессивных состояний;
2. Рассмотреть различные депрессивные состояния, включая состояния характерные людям, проживающим на территории Якутии;
3. Определить влияние регулярных занятий спортом на психическое здоровье человека.
4. Стойкие снижения настроения, длительность которого превышает двое суток, называются ситуативной депрессией. В норме они переживаются достаточно быстро.

Серьезные депрессии, отличаются более яркой выраженностью и более продолжительным течением. Это состояния стойкого снижения настроения, длящиеся более недели и не имеющего чёткой связи с внешними событиями.

Самые тяжелые депрессии - это депрессии, которые переживаются телесно. В ходе них человек начинает испытывать ощущение душевной боли, по интенсивности ни с чем не сравнимой. Такого рода депрессии опасны, прежде всего, с точки зрения суицидного риска, когда человек не видит будущего никакими цветами, кроме как черными. Если вся жизнь такое страдание, то зачем она нужна. Именно они часто заканчиваются суицидом.

Сложные формы депрессии - это так называемые скрытые формы, когда человек в глубине души испытывает депрессию. Он старается от нее каким-нибудь образом избавиться, начинает общаться с людьми, поднимать себе настроение. Он делает вид, что депрессии нет, и пытается сам себя в этом убедить. Это очень тяжелые состояния. (Человек веселился, веселился и "вдруг застрелился".) Суицидная опасность в таких вот маскированных депрессиях достаточно высокая, поэтому очень важно уметь их распознавать как у себя, так и у своих близких и вовремя обращаться к специалисту.

Какие же признаки отличают депрессию от других состояний? Общие признаки для всех депрессивных состояний - это снижение эмоционального фона, плаксивость, негативные мысли, ожидание неприятностей в будущем, воспоминания о неприятностях в прошлом, переживание событий неуспеха, иногда сонливость или обжорство, причем с преобладанием сладкого.

На Западе выделяют 2 продукта, особое тяготение к которым есть косвенный признак депрессии. Это шоколад и бананы. И те и другие содержат некоторое количество серотонина, точнее триптофан, который у нас в организме превращается в серотонин, способный повышать настроение человека. Тяготение к сладкому само по себе заставляет задуматься о наличии депрессии, потому что еще когда-то в детстве сладкое было радостью, и вот такая попытка устроить себе праздник за счет химического по сути вещества, сахара, мало чем отличается от алкоголизма или от какой-то другой зависимости. Поэтому у многих полных людей эта депрессия есть, и она зачастую скрытая. Стоит отметить, что употребление стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.) подозрительно на скрытую депрессию.

Есть еще один верный способ погрузиться в депрессию: захотеть чего-то невозможного по некоторым статистическим данным, до 80% временной нетрудоспособности продолжительностью до недели связано не с соматическими расстройствами, а с депрессивными.

В чем особенность сезонных депрессий? Особенности сезонной депрессии состоят в том, что это своеобразная депрессия всего общества в целом. Вот у нас на Севере положено зиму ругать, бояться, ждать ее с неудовольствием, и осень проживать на сниженном эмоциональном фоне. Так или иначе, это правило довлеет над большинством людей, хотя в традиционных сельских культурах осень и зима - это время праздников. В деревенской культуре это время отдыха, а в городской культуре многие процессы оказываются нереализованными, поэтому большинство подвержены сезонной депрессии. Но за исключением разве что тех, кто активно занимается зимними видами спорта. Они, как правило, более защищены. Причем это касается не только собственно зимних видов спорта.

Причин сезонной депрессии много. Во-первых, это общекультурная: наша северная зима - это плохо, это больше полгода. Физическая причина: просто становится холодно, часть энергии надо тратить на то, чтобы носить более тяжелую одежду. Чтобы согреть себя, надо менять ритм жизни, ритм питания, то есть это депрессия, связанная с утратой летней легкости.

Определить у себя депрессию достаточно легко. Отследите свои эмоции, фон настроения, свои желания, свою реакцию на шутки, желание общаться, планы. Если планов нет, и они не возникают, то вам стоит

задуматься; или если планы абсолютно точные: купить торт и съесть его в одиночестве, то это фактически равно депрессии.

Как избежать сезонную депрессию? Избежать сезонную депрессию можно одним из способов: уехать в другое полушарие, где сейчас весна. Интенсивность снижается за счет того, что к ожиданию осени добавляется ожидание поездки. Если нет возможности, то решением данного вопроса - это заняться спортом. Вы будете ждать, когда же снег выпадет, и я смогу кататься на лыжах. Важен уровень освещенности и уровень зелени. Волей-неволей мы реагируем на изменение цветового спектра. Есть люди, у которых это очень ярко выражено, поэтому им нужно насытить дом яркими цветами, носить более яркую одежду.

Экстремальные ощущения стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Примерно то же происходит в организме влюбленных. Идеальный вариант – влюбиться в экстремала и вместе с ним отправиться на горнолыжный курорт, либо просто попросить его научить Вас кататься на роликах. Воспоминания об этом еще долго будут веселить Вас, особенно если запечатлеть на фото пленке самые забавные моменты.

Общение облегчает депрессивное состояние. Убить тоску наповал поможет любой вид спорта, который дает выход накопившемуся негативу, плюс ко всему есть возможность подкачать свои мышцы и пообщаться со сверстниками. Особенно здорово если занятия спортом проходят с музыкальным сопровождением. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т.д. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе ЧСС может достигать 180-200 уд/мин, а потребление кислорода - 2,3 л/мин, что соответствует 100%МПК. Таким образом, эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения (или смешанный с преобладанием анаэробного компонента); содержание лактата в крови к концу тренировки в этом случае достигает 7,0 моль/л., кислородный долг - 3,0 л

Да, депрессия, конечно, штука неприятная, но избежать ее оказывается не так уж и сложно. Стоит всего лишь коллективно заняться спортом с самыми лучшими друзьями, облачившись при этом в яркие костюмы. Таким образом, мы убиваем трех зайцев сразу: и пообщаемся, и цветовой дефицит удовлетворим, и источник позитивных мыслей получим. В любом случае главное – больше улыбаться. Тогда плохое настроение исчезнет само по себе.

В своем исследовании хотелось раскрыть более полно такую проблему современного человека как депрессия. Ведь здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Эта проблема особенно актуальна в условиях Севера, люди на Севере чаще подвержены сезонным депрессиям, нежели жители других регионов страны. Зима здесь длится больше полугода, зелени люди практически не видят, таким образом, практически каждый человек переживает депрессию. Однако все люди по-разному переживают это время, кто-то более эмоционально, кто-то меньше показывает свои эмоции.

Очень важно в любой ситуации уметь видеть хорошее, находить положительные стороны любого положения дел. Только радостное, оптимистическое восприятие жизни, наличие у человека любимого дела и возможности им заниматься, физическая активность, систематические занятия спортом составляют залог счастливой и долгой жизни.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, МОЛОДЕЖИ

*Ощепкова Я.О., учащаяся 11 «А» класса
Научный руководитель: Петрова О.О.,
МОУ СОШ №18, г. Нерюнгри*

... Все имеет смысл, пока мы здоровы.

Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. Но если полагать, что поскольку здоровы сейчас, то будете здоровы всегда, вы ошибетесь. Еще Гиппократ писал в своем трактате о гигиене, что человек рождается здоровым, а все болезни приходят к нему через рот с продуктами питания. Не кажется ли вам, что можно сохранить здоровье, если последить за характером питания и позаботиться о своем организме сейчас, нежели

потом? Итак, мы сочла эту тему очень актуальной и решила исследовать, какое влияние неправильное питание наносит на здоровье детского и юношеского организма.

Объект исследования: Характер питания современного человека.

Предмет исследования: Данные медицинской статистики города и школы.

Цель работы:

1. Исследовать вопрос влияния фаст-фуда на здоровье.
2. Найти выход из сложившейся ситуации путем разработки рекомендаций по улучшению рациона питания для детей.
3. Предложить меры по решению данной проблемы на городском и республиканском уровне.

Задачи исследования:

1. Провести и проанализировать тестирование детей.
2. Собрать отчет по справкам о заболеваемости детей в городе и школе.
3. Выяснить, к чему ведет несбалансированное питание.
4. Обобщить полученные результаты, сделать выводы.

Методы исследования:

- Теоретические (анализ, синтез, индукция, дедукция).
- Эмпирические (абстрагирование, сравнение).

Гипотеза: В спешке, при общем динамизме нашей жизни мы действительно отводим еде считанные минуты. При таком характере питания число людей с желудочными и другими заболеваниями может увеличиться.

Одна только реклама по телевизору еще раз убедила меня, насколько небрежно мы относимся к своему питанию, полагая, что процесс принятия пищи не имеет значения. В спешке, при общем динамизме нашей жизни мы действительно отводим еде считанные минуты. В среднем меньше 20 минут. Мы плохо пережевываем пищу, глотаем ее, не успев разобраться во вкусе. Не из этих ли быстрых минуток и фаст-фуда складываются наши будущие гастриты, язвы и др. заболевания?

Рассмотрим, как применяются принципы рационального питания у детей и молодежи.

Первый принцип рационального питания – баланс энергии. Наш повседневный рацион чаще всего скуден по разнообразию, по структурной информации. Особенно уменьшилось количество употребляемых в пищу

продуктов растительного происхождения. Пища становится все более стандартной: бутерброд на завтрак с чашкой кофе или чая. И результаты тестирования детей это подтверждают: из 129 детей, 103-заменяют время от времени полноценный обед бутербродами, остальные 26 – не заменяют. Мы добиваемся сытости, и это для нас главное. Обедаем мы в столовой, где готовится пища в больших количествах с соответствующими издержками ее качества и ценности. Правда, важное преимущество общественного питания – возможность разнообразить наш рацион. Но и тут мы выбираем привычное блюдо, «что любим».

Второй принцип рационального питания – удовлетворение потребности в основных пищевых веществах. Объективным недостатком современного питания является уменьшение натуральных продуктов, увеличение синтезированных, обработанных в результате современной технологии их приготовления, в составе которых много химических веществ, красителей, антиоксидантов, которые придают продуктам определенный вид, цвет, форму, служат для консервации, порою выполняют рекламную роль. И конечно вызывают в нас желание все попробовать.

Торговля витаминными препаратами в настоящее время переживает бум. Однако тот, кто питается разнообразно, дает своему организму все, что ему требуется. Так, хорошим подспорьем для обогащения стола богатой витаминами пищей является замороженная продукция. Но особую группу продуктов составляют сушеные фрукты. К сожалению, дети лучше предпочтут сок, сделанный на заводах. Например, «Моя семья», «Да!», а ведь именно сушеные фрукты несут большой энергопотенциал. Кроме того, они сохраняют клетчатку, балластные вещества.

Третий принцип рационального питания – режим приема пищи. Однако очень часто наблюдаются серьезные нарушения режима питания. Наиболее частым нарушением является следующий характер питания в течение суток: очень слабый завтрак (или почти полное его отсутствие – только стакан чая или кофе) утром перед уходом на работу; неполноценный обед на работе, иногда в виде бутербродов; очень плотный ужин дома после прихода с работы. Такое фактически двухразовое питание может в силу своей систематичности наносить существенный вред здоровью. Во-первых, обильная еда вечером значительно усиливает возможность (иначе говоря, является так называемым фактором риска)

возникновения инфаркта миокарда, гастрита, язвенной болезни, острого панкреатита.

И что же мы получаем в результате? Во-первых, избыток углеводов. Сдобные булочки, пирожки, плюшки и прочие продукты, содержащие подслащенные злаки, перенасыщены быстро сгорающими углеводами, которые способствуют первоначально максимальному повышению, а впоследствии резкому снижению сахара в крови. Конечным же результатом этого процесса может стать гипогликемия (низкий сахар в крови), приводящая к желанию употреблять вновь и вновь высокоуглеводные пищевые продукты. Не зря же замечено: чем больше ешь, тем больше хочется. Во-вторых, избыток жиров. У любителей сосисок, бекона, колбасы может сильно подняться уровень холестерина в крови, поскольку их завтрак перегружен насыщенными липидами – худшим видом жира. В-третьих, отсутствие завтрака готовит почву для обжорства в течение следующих 12 часов. Таким образом, голодая по утрам, люди консервируют свой избыточный вес.

Рекомендации по улучшению питания.

1. Улучшают память. Морковь стимулирует обмен веществ в мозгу, поэтому перед заучиванием материала неплохо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом (без масла усвояемость самого ценного в моркови вещества – бета каротина – резко снижается). Черника также способствует мозговому кровообращению. Желательно употреблять её в свежем или замороженном виде.
2. Помогают сконцентрировать внимание. Лук полезен при переутомлении и психической усталости, улучшает снабжение мозга кислородом. Желательно съедать ежедневно не менее половины луковицы. Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему. Особенно рекомендуется при длительной напряженной активности.
3. Абитуриентам рекомендуется. Капуста снижает нервозность. Салат из капусты перед экзаменом снимает «мандраж». Лимон освежает восприятие информации за счет большой концентрации витамина С. Стакан лимонного сока особенно способствует занятию иностранными языками.
4. Бутылка воды на парте поможет ребёнку учиться. Так как недостаток жидкости приводит к вялости, раздражительности и заболеваниям рекомендуется, чтобы каждый ребёнок выпивал не менее 2-х литров жидкости в день. Он станет себя чувствовать лучше и бодрее.

Меры по улучшению питания и здоровья молодежи и детей:

1. Необходимо создать молодежную организацию, в которой люди напрямую бы занимались решением проблемы питания в школьных столовых, общественных организациях. Которые также боролись бы против мест с продажей еды, которая вредит здоровью человека (например, летние рестораны на улицах), где готовится еда в плохих санитарных условиях.
2. Хочется сказать и о республиканской программе, в которую входит здоровый спорт, но спорт не может быть здоровым без здорового питания. Поэтому необходимо включить в эту программу решение проблемы питания детей и молодежи.
3. Для того чтобы все эти программы работали и воплощались в жизнь, необходимо, во-первых, чтобы хотя бы 40% молодежи проникнулось этой проблемой, а для этого надо вводить специальные разделы в предметах, изучающих здоровье человека (ОБЖ, биология)

Вывод: Нужно помнить, что питание – это не просто забрасывание в себя чего попало и как попало. Лучше всего представлять, в чем нуждается наш организм в первую очередь. Помните, наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь нам дается только один организм. И как писал Ж.Лабрюйер: «Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут».

Литература

1. Сгибнева Е.П. Классные часы в выпускных классах. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
2. Иванова Н.Г. Я иду на урок биологии.- М.: Первое сентября, 2000.
3. Семенова Н. Излечись сам! - Ростов-на-Дону, 1991.

АЛКОГОЛИЗМ И МАТЕРИНСТВО

Петрова З., студентка гр. ПНО-07

*Научный руководитель: Прокопенко Л.А., к.п.н., доцент кафедры ФВ,
Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри*

К сожалению, на современном этапе развития общества распитие алкогольных напитков среди населения не уменьшается. Пьянство, алкоголизм оказывают сильное влияние на общие показатели здоровья населения: заболеваемость, инвалидность, смертность, в том числе и

детскую. Если рассмотреть все население с точки зрения его уязвимости по отношению к алкоголю, исходя из серьезности последствий, то отчетливо выделяются две категории – женщины и дети, ибо они играют важную роль в формировании здоровья общества. Женщинами, являющимися продолжательницами рода человеческого, закладывается здоровье будущих поколений. Состояние здоровья ребенка в какой-то мере предопределяет будущие возможности взрослого человека. Поэтому алкоголизация женщин – это снижение уровня здоровья общества в интеллектуальном, физическом и нравственном отношении завтра.

Цель работы: на основе изучения литературных источников рассмотреть влияние алкоголя на здоровье женщин и детей.

Неумолимые цифры свидетельствуют: во всем мире после 2-ой мировой войны отмечается массовое приобщение женщин к употреблению алкогольных напитков. И в Европе, и в Америке, и даже в Азии, и в Африке. Особенно сильный размах алкоголизация женщин приобрела в развитых капиталистических странах. Так, в Австрии число пьющих мужчин всего в 1,5 раза больше числа пьющих женщин. В Швеции распространенность потребления алкогольных напитков среди мужчин и женщин почти одинакова. В 50-х годах 20 века в Канаде лишь 60% женщин употребляли спиртные напитки, а через 20 лет – уже 74%. Причем молодые женщины употребляют спиртные напитки больше, чем взрослые – 88%.

Проблемы женского алкоголизма имеют место и в нашей стране, хотя в меньших масштабах (соотношение между женщинами и мужчинами, страдающими хроническим алкоголизмом, примерно составляет 1:7).

Алкоголь приводит к ухудшению здоровья женщин, страдает здоровье и благополучие семей, рождаются больные, нежизнеспособные дети.

Частое употребление спиртных напитков нарушает нормальное функционирование женских половых органов. Известный советский исследователь С.З.Пашенков наблюдал в течение 5 лет 3300 пациенток, лечившихся по поводу хронического алкоголизма. У 85% из них имелись различные хронические заболевания, причем 40% женщин страдали заболеваниями половой сферы. В целом, у женщин, злоупотребляющих алкоголем, в 2,5 раза чаще, чем у непьющих, отмечаются различные гинекологические заболевания. У пьющих женщин обнаруживается

уменьшение размеров матки, сужение маточных труб, нарушается процесс формирования половых клеток – яйцеклеток.

Как показывают исследования, болезненные изменения функции половых органов связаны с расстройством гормонального статуса женщины. Кроме того, по данным современных исследователей, при наличии алкоголя в крови резко повышается чувствительность наследственного аппарата человека к внешним воздействиям, которые в обычных условиях наследственности не изменяют. С помощью микроскопа было доказано, что в половых клетках в этих случаях наблюдаются различные изменения хромосом, в которых заключен генетический код человека.

Таким образом, повреждающее воздействие алкоголя может иметь место уже на стадии образования и развития половых клеток, т.е. задолго до зачатия. Если поврежденная яйцеклетка будет оплодотворена, то может родиться ребенок с врожденными пороками развития, либо наследственными заболеваниями. Например, один из наиболее распространенных наследственных дефектов у детей, чьи родители страдают алкоголизмом, расщелены неба (волчья пасть) и верхней губы (заячья губа).

Внутриутробное развитие будущего ребенка начинается с момента оплодотворения женской половой клетки. Состояние опьянения в момент зачатия может отрицательно сказаться на здоровье будущего ребенка, т.к. алкоголь опасен не только для созревающих половых клеток, но может сыграть свою «роковую роль» и в момент оплодотворения вполне полноценных половых клеток. Причем сила повреждающего воздействия алкоголя в момент зачатия непредсказуема: могут быть как легкие нарушения, так и тяжелые органические поражения различных органов и тканей будущего ребенка. Так, в начале 20 века в Швейцарии были обследованы 8196 детей - идиотов, содержащихся в специальных домах-приютах. Оказалось, что все они были зачаты родителями в период праздников: масленицы, свадеб, карнавалов и т.п., сопровождающихся неумным потреблением алкоголя. Современные исследователи утверждают, что дети, зачатые родителями в таком виде, в 5 раз чаще болеют нервными и психическими заболеваниями.

Период от момента зачатия до 3 мес. беременности является критическим в развитии плода, т.к. в это время происходит интенсивная закладка органов и формирование тканей. Употребление алкоголя в этот

период может привести к уродующему воздействию, возникновению комплекса пороков у детей, который в медицине обозначили как алкогольный синдром плода. Для АСП характерны врожденные аномалии развития сердца, наружных половых органов, нарушении функции центральной нервной системы, низкая масса тела при рождении, отставание ребенка в росте и развитии. У детей с таким синдромом характерные черты лица: маленькая голова, в особенности лицо, узкие глаза, специфическая складка век, тонкая верхняя губа.

Токсическое воздействие алкоголя на плод в последующие месяцы беременности приводит к недоношенности, снижению массы тела рождаемых детей или мертворождениям.

Таким образом, злоупотребление алкоголем приводит к нарушению здоровья женщин, их бесплодию, рождению больных, нежизнеспособных детей, что, в конечном счете, отражается на благополучии нации.

Перед общественными организациями, органами здравоохранения стоит важная задача – довести до сознания каждой женщины всю пагубность употребления алкоголя. Необходимы беседы специалистов, врачей для подростков, студентов с приглашением их в институты и школы. Для пропаганды здорового образа жизни необходимо чаще использовать средства массовой информации, интернет.

Литература

1. Алипов В.И., Корков В.В. Алкоголь и материнство. – Ленинград, 1988.
2. Морозов Г.В., Рожнов В.Е. Алкоголизм. – М.: Медицина, 1983.
3. Скворцова Е.С. Алкоголь, женщины, подростки. – М.: Медицина, 1988.

ПРАНОЯМА – СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Хавронина Е., студентка гр. ПМ-05

*Научный руководитель: Прокопенко Л.А., к.п.н., доцент кафедры ФВ,
Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри*

Дыхание – это таинство и волшебство. В настоящее время лишь немногие умеют дышать правильно. Казалось бы, что здесь уметь – дыши и все, но, оказывается все не так просто. Наше тело обладает возможностью преобразовывать некую субстанцию – прану – в жизненную силу. Уже много веков назад йоги поняли, что, только контролируя свое

дыхание, можно достичь гармонии и целостности сознания, оздоровить организм.

Целью данной работы является рассмотрение особенности применения упражнений для оздоровления организма, управления эмоциями, релаксации и лечения. А так же определим задачи:

- рассмотреть сущность йоговского дыхания на основе литературных источников
- изучить общие рекомендации и технику выполнения пранаям
- рассмотреть практическое применение полученных знаний

«Прана – это космическая энергия. Прана проявляет себя как гравитация, электричество, как движение тела, как нервные импульсы и сила мысли» [1, 129].

Пранаяма – это разработанный древними индусами комплекс упражнений по сознательному контролю дыхания. В настоящее время существует множество разнообразных школ и направлений, которые основываются на пранаяме. В переводе с санскрита «прана» означает дыхание, «яма» – остановку. Следовательно, дословный перевод слова пранаяма – остановка, задержка дыхания, но «...прана не является чем-то, относящимся только к дыханию. Дыхание является только одним из многих упражнений, через которые мы подходим к пранаяме»[1, 128]. Таким образом, пранаяма – сознательное дыхание, его регулировка, т. е. регулировка тонкой праны.

При обычном дыхании мы извлекаем только очень малую часть праны, но когда мы концентрируем и сознательно управляем нашим дыханием, мы можем запастись в различных нервных центрах и мозге гораздо большее ее количество. Главное правило - короткое, частое, неглубокое дыхание делает жизнь короче, глубокое, ровное, ритмичное дыхание удлиняет ее. Даже традиционная медицина признает, что правильное выполнение пранаямы дает великолепный оздоравливающий эффект. Причем этот эффект распространяется на весь организм, в том числе и на нервную, эндокринную, пищеварительную систему.

Особенностью йоговских дыхательных упражнений является движение диафрагмы, а также напряжение и расслабление мышц живота, обеспечивающее великолепный легкий массаж всех внутренних органов: желудка, поджелудочной железы, печени. Пранаяма благотворно влияет на нервы и мускулы кишечника и почек, что улучшает их работу. Пранаяма, таким образом, улучшает работу всего пищеварительного тракта и органов

выделения, что сказывается на качестве крови. При правильном дыхании развиваются и становятся более эластичными мускулы легких. Весь дыхательный аппарат во время упражнений включается в работу и прекрасно тренируется.

Общие правила выполнения пранаям.

1. Заниматься дыхательными упражнениями следует в хорошо проветренной комнате или на свежем воздухе.
2. Пранаяма выполняется только на голодный желудок. Приступайте к занятиям не ранее чем через полтора часа после легкой закуски и через несколько часов после обеда. Пить непосредственно перед занятием не рекомендуется. Лучше всего для занятий подходят утренние часы после обычных упражнений.
3. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Тугие пояса, бюстгалтеры, резинки, цепочки надо обязательно снять. Лучше всего заниматься в хлопковой футболке и просторных спортивных брюках.
4. Практиковать пранаяму рекомендуется в сидячей позе. Лучше всего подходят медитативные позы (асаны): падмасана – поза лотоса, сиддхасана – совершенная поза.

Во всех позах спина должна быть прямой и составлять одну линию с головой, шеей, туловищем. Тело - расслаблено. Руки - на коленях, пальцы сложены в самую простую мудру – джнани-мудру (символ единения с Божественным). Для выполнения джнани-мудры положите кисти ладонями вверх на колени, соедините подушечки большого и указательного пальцев. Остальные пальцы выпрямлены, но не напряжены.

Подготовительные упражнения: Первое упражнение направлено на удлинение вдоха, второе - на удлинение выдоха.

1. Сядьте в падмасану или другую сидячую позу. Спина прямая. Делайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем без задержки сделайте сравнительно быстрый выдох. Например, если ваш вдох длится 10 секунд, то с середины вдоха, начиная с 4—5 секунд, замедляйте его темп. Выдох продолжается 4 секунды. Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом, а именно: вдох длится 15 секунд, выдох — 6 секунд. Следующее соотношение — 20: 8 и т. д.
2. Сделайте вдох и без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале практики равняется 2:12, то есть вдох длится 2 секунды, а выдох — 12 секунд. При этом время выдоха распределяется следующим образом: 4 секунды длится обычный выдох, 8 секунд — удлиненный выдох.

Эти подготовительные упражнения прекрасно влияют на нервную систему, помогают избавиться от меланхолии и депрессии.

Освоив первые два подготовительных упражнения, можно перейти к выполнению ритмичного, или маятникового, дыхания. В этом упражнении удлиняется и вдох, и выдох. Сядьте в удобную позу. Расслабьтесь. Спина должна быть абсолютно прямой. Энергично выдохните и начинайте глубоко и медленно вдыхать, считая до пяти. Выдыхайте, также считая до пяти. Затем переходите к соотношению 6: 6, 7: 7 и т. д. Вам будет легче выполнить ритмичное дыхание, если вы представите маятник, раскачивающийся сквозь ваше тело.

Ритмичное дыхание действует оздоравливающе на нервную систему, помогает легче переносить стрессы, дает спокойствие и уверенность в себе, исчезают страхи, сомнения, чувство одиночества и депрессия.

А теперь два важных замечания.

- Вдох должен быть медленным, равномерным и как можно более глубоким для полного усвоения кислорода, поступившего в легкие. Скачкообразный темп недопустим. Вдох должен заканчиваться спокойно и без напряжения.
- При выполнении дыхательных упражнений ориентируйтесь на свое самочувствие; вам обязательно должно быть комфортно и приятно на протяжении всей пранаямы. Состояние внутренней тяжести, неудобства или удушья – это сигнал к тому, что упражнение следует тотчас прекратить.

Практическое применение сознательного дыхания. Мы очень часто применяем энергию праны в повседневной жизни. Например, когда кладем ладонь на голову больного товарища. А что происходит, если вы сильно ударились? Вы инстинктивно задерживаете дыхание, и обхватываете больное место ладонями. Так вы пытаетесь получить дополнительное количество праны. Из этого примера видно, что дыхание имеет очень важную роль при перемещении праны в теле.

Контролируя прану можно воздействовать на слушателя. Благодаря тому, что их речь была заряжена праной, пророки и святые притягивали к себе тысячи последователей, которые становились их единомышленниками.

На Западе существуют многочисленные школы, в которых, с целью укрепления здоровья, обучают правильному дыханию. Будущих матерей учат некоторым видам дыхательных упражнений, которые напоминают

йоговское дыхание. Во время деторождения, с каждой схваткой женщина, готовящаяся стать матерью, делает несколько быстрых вдохов и задерживает дыхание. Это дыхание устраняет боль и ребенок появляется на свет естественным путем.

Выполнение дыхательной гимнастики усиливает обмен веществ и переваривающие способности организма, что в свою очередь вызывает усиление метаболизма организма и сжигание излишков жира. Дополнительно подзаряжает человека энергией.

Регулярная практика правильного дыхания помогает избавиться от такой пагубной привычки, как курение. Так же она способствует оздоровлению дыхательного аппарата. Это особенно актуально в наше время, когда состояние воздуха, которым мы дышим, оставляет желать лучшего. В частности, это касается жителей города Нерюнгри, которые ежедневно вдыхают огромное количество угольной пыли.

Пранаяма является прекрасным физиологическим средством против стресса, снимающим напряжение. Также она помогает овладеть своими эмоциями, что, несомненно, может пригодиться не только в повседневной жизни, для выхода из конфликтных ситуаций, но и в сфере бизнеса, где показывать свои эмоции неприемлемо.

«Йоги заявляют, что правильные навыки дыхания... возродили бы человечество и современные болезни цивилизованного человека, такие, как гипертония, болезни сердца, астма, туберкулез и т. д. остались бы только в качестве медицинских терминов в словарях. В дополнение к физическим благам, приносимым дыханием, учение йоги показывает, что благодаря пранаяме энергия воли, самоконтроль, способность концентрироваться, моральные качества и даже духовное развитие человека могут быть ускорены и усилены» [1, 131].

Литература

1. Свами Вишну – девананда. Полная иллюстрированная книга йоги. – М.: Московская типография № 13 ПО «Периодика», 1990.
2. Харрисон, Эрик. Целительные медитации за 5 минут. – М.: ООО «ТД «Издательство Мир Книги», 2006.
3. Правдина Н. Б., Худеев вместе с феей. Мое прекрасное тело. – СПб.: Издательский дом «Нева», 2005.

Секция 2. ФИЛОСОФИЯ И ПЕДАГОГИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

К ПРОБЛЕМЕ ФИЛОСОФИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Карнов Э.С., студент гр. АО-07

*Научный руководитель: Карнова Е.Г., к.п.н., доцент кафедры ЭиСГД
Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри*

Человек всегда искал ответ на вопрос: каково его место в мире? Но сколько ни пытался себя познать в рамках научной логики, вряд ли это удастся в ближайшем будущем с удовлетворительной степенью логики. Человеческая личность имеет множество аспектов, объединяется в единую целостность. Культура человека социальна, и хотя человек имеет «тройственную» сущность, воплощающую в единстве биологические, психические и социальные черты, его конкретное существование определяется либо гармонией всех составляющих элементов, либо нарушением гармонии и, как следствие, многочисленными проблемами.

Знание, как в целом современное познание, претерпевает закономерную дифференциацию. В философии как всеобщем знании о Мире (о природе, обществе и человеке) выделяются три больших раздела: философия природы и естествознания, социальная философия и философия человека (философская антропология). При взаимодействии с общенаучным знанием формируется системный философский блок, в котором рассматриваются самые общие закономерности существования разнообразных природных и социальных систем, это является *объектом* данного исследования.

Философия здоровья рассматривается комплексно, как единство здоровья природы (окружающей природной среды), здоровья общества и здоровья человека. Как бы ни сохранял и ни улучшал свое здоровье отдельный человек, он не сможет добиться желаемых устойчивых и долговременных результатов, если будет жить в больном обществе, с социальными противоречиями экономического, политического, духовного плана. Это объясняется тем, что отдельный человек есть элемент и субъект социальной системы - общества (государства, социального слоя и т.п.). Поэтому здоровье или нездоровье всей социальной системы, общества обязательно отражается и на элементах данной системы - на людях.

Человек и общество могут быть здоровы лишь в том случае, если не нарушена и не разрушена природная среда их существования, природные ландшафты планеты, что обозначает *предмет* нашего исследования.

Такое взаимодействие философского и общенаучного знания имеет важнейшее практическое значение для разработки наиболее оптимального и гармоничного существования разнообразных конкретных природных и социальных систем. Это необходимо также для разрешения многих социальных и экологических проблем современности.

Все науки призваны решать вопросы существования человека, но каждая научная дисциплина вносит особенности, определенные ее предметом и задачами. Анатомия, антропология, психология, физиология, социология, валеология и др. исследуют различные способы проявления индивида, личности, общества. Антропный принцип обсуждается в физике, космологии, других дисциплинах.

Применительно к человеку это означает необходимость рассмотрения в системе задач исследования не только вещественного (питание, дыхание и т.д.), но и особого энергетического обмена с окружающей средой посредством нервного, моторного комплекса. Рецепторы нервной системы, чувствительные нервы, головной и спинной мозг, двигательные нервы, мышцы и скелет составляют единую цепь внутренних обменных процессов, у человека связаны с развитием сознания, духовной энергии и всевозможной практической деятельности. Слаженное гармоничное функционирование энергообмена у человека формирует его духовное здоровье, здоровую двигательную активность и трудовую деятельность. Таким образом, система предполагает системное единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья. А применительно к здоровью общества комплексное рассмотрение обменных процессов предполагает соответствующее рассмотрение не только материально-экономических, но и духовных сфер его жизнедеятельности.

Проблемы существования человека «в здоровом теле – здоровый дух» интересовали мыслителей эпохи античности, Возрождения, Просвещения. Аристотель – выдающийся античный философ, выдвинувший учение о материи и форме, рассуждал о феномене души человека, стремлении человека к совершенствованию, приобретению знаний о себе. Ученый-энциклопедист Фараби, один из арабских последователей Аристотеля, в трактате «Существо вопросов» анализирует феномен человека с точки зрения социально-этического, философского,

логического. Автор более ста работ оказал огромное влияние на науку и философию средневековой Западной Европы. Авиценна (Ибн Сина абу Хусейн ибн Аббдаллах), философ, ученый, автор около 400 работ, среди которых «Книга исцеления», «Книга знаний», «Книга о душе», в которых дается описание сущности и особенностях человека. Гуманизм эпохи Возрождения поставил антропологическую проблему в центр исследования и дал ход человеку и его силам. Русский философ 19 века Николай Александрович Бердяев рассматривал проблемы сущности человека как макрокосма и микрокосма в работах «О назначении человека», «Самопознание». Он рассматривал личность как концентрацию душевных и духовных способностей. В 20 веке феномен человека в аспекте спорта как социальной деятельности и культурной ценности интересовал крупнейших философов, культурологов: испанского Хосе Ортега-и-Гассета и голландского Йохана Хейзинги. Они анализируют проблемы кризиса современной духовной культуры, формируя собственную социокультурную среду.

Каждый поступательный этап развития общества дополняет нашу жизнь не только новыми достижениями научно-технического прогресса, но и новыми требованиями к выживанию человеческой популяции как биологического вида.

Изменяя окружающую среду, меняя свой быт, привнося в свою жизнь новшества технического прогресса, организуя производственную, учебно-воспитательную и другую деятельность необходимо, прежде всего, на несколько шагов вперед продумывать, как скажется это на здоровье людей, и какие мероприятия необходимы для сохранения и улучшения здоровья.

Мы полагаем, на основании изученных нами источников литературы, не должна уходить от этих вопросов и система образования.

Имеет большое значение не только то, какие знания мы передадим следующим поколениям, но и то, насколько здоровыми и жизнеспособными они будут.

Одной из самых важных проблем является изменение мировоззрения людей в отношении здорового образа жизни. В настоящее время у большинства населения сформировалось искаженное представление о физической культуре как средстве достижения человеком определенного уровня физического развития и здоровья. Хотя физическая культура понимается специалистами как часть общей культуры человечества, такая

сфера деятельности, которая включает в себя знания, интересы, мотивы, привычки, потребности и др., способствующие социализации личности. Часы, костюм, речь, поведение в обществе - все это части общей культуры человека, и физическая культура должна стать одной из таких же частей.

Необходимо отметить, что реализация внедрения здорового образа жизни в повседневную деятельность людей должна осуществляться на основе формирования традиций. Создание традиций это долговременный процесс, требующий смену не одного, а многих поколений. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Не достаточно знать и понимать, важно жить этим.

Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, достоянием государства. И тогда это будет являться неотъемлемой частью жизни людей.

Знания по философии здоровья, здорового образа жизни необходимы каждому специалисту высшей школы для овладения искусством самоуправления собственным здоровьем и для наиболее успешной реализации своего личностного потенциала в профессиональных и социальных отношениях.

Литература

1. Культурология: Учеб. для студ. техн. вузов/ Колл.авт.; под ред Н.Г. Багдасарян. -3-е изд., испр. и доп. – М.: Высш. шк., 2003. – С. 350-377.
2. Ортега-и-Гассет Х. О спортивно-праздничном чувстве жизни // Философские науки. - № 12, 2001. – С. 137-152.
3. Ромашин О.В. Социальные аспекты здоровья населения России XXI века // III национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. Тезисы докладов. – СПб, 1996. – С. 189-190.
4. Хейзинга Й. Homo ludens. В тени завтрашнего дня. – М.: Academia, 2002. - 355 с.

ОРТОБИОТИКА

Алимасов А.А., студент гр. ПИ-05-1

*Научный руководитель: **Веселова В.В.**, к.филос.н.,*

доцент кафедры ЭиСГД,

Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри

Ортобиотика - это наука о самосбережении здоровья, разумном образе жизни. О разумном образе жизни говорилось ещё в философии древнего Китая, где ставились проблемы человека, его материально-духовная энергия. Главными условиями долголетия в Китае считается работа над своим телом и душой, окультуривание себя, работа над судьбой, принесение пользы обществу, употребление лекарств и лечебных трав, правильное питание.

Философия древней Греции - школа стоиков относит к главным характерным чертам восхищение богатством, здоровьем, красотой, высокий эстетизм в мыслях и поступках.

В современных рыночных условиях хозяйствования необходимо овладеть основами и методами ортобиотики, так как сам человек способен многое сделать для собственного выживания, сохранения чувства здоровья и благополучия. Человек по своей природе сущность энергетическая. Для ежедневного существования нам нужна энергия, а также для воплощения целей и хорошего самочувствия. В моменты низкой личной энергетики у большинства людей портится настроение, вероятность конфликтов возрастает, удовлетворенность собой падает. И, наоборот, в периоды подъема, можно свернуть горы, удается достигать поставленных целей, происходят интересные знакомства.

Ортобиотика - новая наука о рациональном образе жизни и труда, гармонизации человека и окружающей природы. Она рассматривает рекомендации по практическому овладению принципами личного ортобиоза, помогающего на протяжении жизни сохранять физическое и душевное здоровье, активную деятельность и радость мироощущения.

Следование правилам ортобиоза (разумного образа жизни) в высшей степени облегчает проявления высших способностей человеческой души. Суть ортобиоза – обеспечить развитие человека, чтобы он достиг долгой, деятельной и бодрой старости, приводящей к чувству насыщения жизнью и смиренного желания смерти.

Первым делом следует обратить внимание на потери энергии. Стрессы, конфликты, болезни отбирают колоссальную долю ресурса, который можно использовать на великие свершения или маленькие мечты. Обнаружить собственные каналы потери энергии помогут ответы на вопросы:

1. Как часто мы прикладываем усилия, чтобы другой человек совершил ожидаемые нами действия?

2. У нас есть желания, которые мы можем воплотить, но не делаем этого? Давно мечтаем изучать английский язык, но все нет времени. Уже год собираемся сделать шикарный ремонт, но всё не как не доходят руки. Потери энергии происходят из-за переживаний об отсутствии действий по реализации цели. Ситуация принимает формат нерешенной проблемы. Чтобы прекратить утекание энергии есть два варианта: начать воплощать желание или честно признаться себе, что это просто мечта, которой не суждено реализоваться.

3. Часто выполняем просьбы других людей, хотя совсем не хотим этого? Не можем отказать родителям помочь построить дачу? Или девушкам выслушивать многочасовые монологи подружки, боясь обидеть честным комментарием о ее ситуации? Если нас просят что-то сделать, прежде чем согласиться, мысленно задаём вопрос: «Участие в этом деле входит в мои жизненные приоритеты?». Если дружеские отношения - важная часть жизни, тогда роль психолога, только повысит самооценку и прибавит позитивный настрой. Когда дружба не занимает одно из первых мест в жизни, следует постараться найти способ отказать от выслушивания жалоб.

Необходимо научиться сохранять энергию. Перестать тратить ее на бесполезные вещи, стрессы, чуждые цели. Иначе вся набранная энергия будет рассеиваться.

Источники энергии. Люди с высокой энергетикой всегда притягивают наше внимание, даже если далеки от стандартов красоты. Они обаятельны, позитивно мыслят, полны энергии, которой не боятся делиться с окружающими. Таких людей называют харизматичными. Харизма – это способность делать свою жизненную позицию привлекательной для других.

Высокий уровень личной энергии дарит возможность отличного самочувствия, позитивного отношения к жизни, в таком состоянии нам

легче выстраивать отношения с окружающими. Можно обрести навык повышения личной энергетики, с помощью нескольких способов.

Источником может являться Гармоничное питание. В восточной философии питание состоит не только из обычной пищи, но и духовной. Для хорошего самочувствия необходимо гармоничное сочетание всех видов питания.

Зрительную пищу, мы получаем, наслаждаясь красотой: природой, произведениями искусства, красивым танцем или одеждой. У каждого человека индивидуальное представление о прекрасном, главное, чтобы это радовало именно себя.

Пища обоняния – это приятные запахи, восстанавливающие силы: аромат духов, цветов или запах свежеприготовленной еды.

Звуковая пища – это море звуков, которые доставляют удовольствие: шум прибоя или пение птиц, любимая мелодия.

Пища осязания – это прикосновения рук, объятия и поцелуи. Даже касание к приятной ткани является духовной пищей.

Пища вкуса - то, что приносит нам удовольствие во время трапезы. Но нужно помнить, что ежедневный рацион должен состоять из: 45% низкокалорийной пищи (овощи, фрукты, зелень), 50% - обычных продуктов (молочные продукты, крупы, нежирное мясо и птица) и только 5% - высококалорийных продуктов (масло, шоколад, сахар). Если придерживаться данных рекомендаций, то содержание витаминов поступающих с пищей, будет достаточным для нормальной жизнедеятельности и хорошего самочувствия.

Инструкторы йоги убеждены в том что: «Человек получает энергию не только из еды, но и из солнечного света, через дыхание и позитивные эмоции. Если Вы умеете получать энергию через данные источники, то нуждаетесь в минимуме пищи, как правило, легкой растительной. Можно съесть яблоко с хорошим настроением и чувствовать себя сытым, а можно в стрессовом состоянии просто жить в холодильнике, но легче не станет».

Приятное воспоминание. Когда грустно, попытайтесь вспомнить о самом замечательном событии в жизни, настроение сразу улучшается. Воспоминание может быть как о глобальном мероприятии, так и о совершенно «непримечательном». Главное, чтобы оно доставляло удовольствие или вызывало улыбку.

«Суть визуализации - максимально точно и ярко представить желаемые объекты и состояния, например уверенность или спокойствие.

Почувствовать себя достигнувшим желаемого. Вследствие представления образа, происходит настройка организма на достижение цели в реальной жизни. Научиться визуализации достаточно просто: постарайтесь расслабиться, представьте желаемый образ, зафиксируйте внимание на деталях и наслаждайтесь приятными эмоциями».

Сокровенные желания. Отсутствие желаний – показатель низкой энергетики и состояния близкого к депрессии. Когда желаний очень много, фактически вся энергия уходит на то, чтобы «желать». Лучший способ восстановления сил – реализация сокровенного желания, того, о котором давно мечтаешь. Воплощение желания из серии «хочется, но страшно», высвобождает огромное количество зажатой энергии, которая сжигалась на беспокойство и самоедство, внутренний монолог о бездействии.

Чем больше целей и планов реализуешь, тем больше энергии возвратится обратно. Вот почему у активных людей всегда достаточно сил, а предпочитающие лежать на диване, всегда ощущают усталость и бессилие. Цели могут быть очень разнообразны: помощь близким, построение карьеры или занятия творчеством. Главное, чтобы занимаясь любимым делом, мы ощущали заряд бодрости, новых сил и отличного настроения!

Чтобы ускорить вхождение ортобиотики в наш менталитет, предстоит предпринять немалые усилия, выработать привычку самоконтроля за своим здоровьем. Чтобы преодолеть в сознании людей стереотип небрежного отношения к своему здоровью, необходимо выработать критическое отношение к своим знаниям. Ибо можно многое знать, не зная самого нужного.

Литература

1. Томилов В.В. Культура предпринимательства // Учебник для вузов. – С-Пб.: «ПИТЕР», 2000.
2. Шепель В.М. Настольная книга бизнесмена и менеджера. - М.: «Финансы и статистика», 1996.
3. Шепель В.М. Слагаемые оптимизма. - М.: «Авиценна», 1996.

ОРТОДОКСАЛЬНАЯ ШКОЛА ЙОГИ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

Кургузов В.В., студент гр. ПИ-05-1
Научный руководитель: Веселова В.В., к.филос.н.,
доцент кафедры ЭиСГД,
Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри

Актуальность темы исследования - это неразрывность социального и биологического здоровья человека. Вопросы смысла жизни и места человека во Вселенной являются основополагающими при духовном совершенствовании. Причем важно не только осознать эти вопросы, но и внедрить их в подсознание с помощью специальных упражнений, о которых говорили древнеиндийские мудрецы еще в I в. до н.э.

Изучение проблемы бытия в древнеиндийской философии опирается на законы космической эволюции, цикличности, порядка и взаимосвязанности. Бытие и небытие ассоциируются с вдохом и выдохом Бога-творца. Он живет 100 космических лет, затем умирает, наступает абсолютное небытие, тоже на 100 лет, затем вновь появляется жизнь при новом рождении творца, но уже более совершенная. Мир взаимосвязан, любое событие, поступок человека, явление природы влияет на жизнь космоса. Цель эволюции, развития – достижение все более совершенного духа через постоянную смену материальных форм. Особенность познания в индийской философии – не в изучении внешних признаков предмета, а в изучении процессов, происходящих в сознании при соприкосновении с миром предметов и явлений.

Традиционная идея здорового образа жизни древних индийцев – содержательная и созидательная идея. Она представляет собой абсолютную ценность для общества.

Многие люди вспоминают о необходимости заботиться о своем здоровье только, когда заболеют. Не меньше и тех, кто плывет по течению жизни, не задумываясь о своем духовном совершенствовании. Но, к счастью, есть люди, и их немало, осознающие необходимость сохранения здоровья, а также ставящие перед собой цели психического, морального и духовного совершенствования. Они пришли к пониманию того, что счастливым может быть только здоровый и духовно развитый человек.

Стремление к совершенствованию своего физического и нравственного здоровья есть высшая цель человека. Об этом говорил еще в I в. до н.э. древнеиндийский мудрец Патаджали, который впервые представил и систематизировал систему йоги в своем классическом труде “Йога сутра”, состоящем из 185 сжатых выразительных афоризмов.

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние» или «единство, гармония физического и психического состояний».

Йога является одной из шести ортодоксальных систем индийской философии.

Известные восемь ступеней освоения йоги:

1. Яма - всеобщие моральные заповеди.
2. Нияма - кодекс личного поведения на основе самодисциплины.
3. Асаны - позы. Очищение тела (внутреннее и внешнее).
4. Пранаяма - управление дыханием с помощью системы дыхательных упражнений.
5. Пратьяхара - освобождение ума от влияния чувств, отход от чувственного восприятия.
6. Дхарана - сосредоточение.
7. Дхияна - созерцание (медитация) - процесс вникания в сущность объекта сосредоточения.
8. Самадхи - состояние сверхсознания в результате глубокого созерцания, в котором занимающийся сливается с предметом созерцания.

Хатха-йога – нижняя, но очень важная ступень, является базовой основой для других видов йоги, дает совершенное телесное здоровье, совершенное функционирование всех органов и систем.

Хатха-йога - система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

Хатха-йога рассматривает вопросы:

- 1) какой режим должен соблюдать человек;
- 2) как питаться, трудиться и отдыхать;
- 3) как тренировать и закалять организм таким образом, чтобы предотвратить различные заболевания и способствовать лечению болезней простыми методами и в кратчайшие сроки.

Хатха-йога - система, которая дает:

- 1) совершенное здоровье - отсутствие болезней;
- 2) гармоническое развитие организма (тела, ума, психики);
- 3) управление всеми системами организма и всеми органами тела (полный контроль над телом);
- 4) омоложение организма;
- 5) нравственное и психическое успокоение нервной системы;
- 6) вырабатывает большую волю и уверенность в себе (приучает к каждодневному преодолению трудностей);
- 7) высокий жизненный тонус, бодрость, работоспособность;
- 8) хорошее настроение, жизнерадостность.

Хатха-йога дает человеку многое, но в то же время она требует от него не меньшего, и главным образом:

- 1) самодисциплины;
- 2) систематичности;
- 3) умеренности во всем.

Мне кажется, что смысл жизни человека - непрерывное самосовершенствование своей души посредством работы над собой в морально-этическом и духовном плане, а также и в физическом.

Древнеиндийские мудрецы считали, что Душа - совокупность «Я» с тремя умственными началами (инстинктивный ум, сознание, надсознание). Душа вечна, меняются только ее физические оболочки, то есть физические тела (рождение и смерть - это начало и конец существования души в последующей физической оболочке). Такое понимание понятия души очень важно: оно избавляет человека от боязни смерти, исчезает постоянный источник страха и беспокойства.

Каждый человек непрестанно творит свою судьбу в трех сферах жизни (умственной, чувственной и физической). Созидаются человеком новые силы, которые и качественно, и количественно представляют из себя результат его прежних действий, они же - одновременно и причины его будущего. Силы эти действуют не только на него одного, но и на окружающую среду, постоянно видоизменяя как его самого, так и среду. Исходя из своего центра - человека, силы эти расходятся по всем направлениям, и человек в ответе за все, что возникает в пределах их влияния.

Положение, в котором мы находимся в каждую данную минуту, определяется законом справедливости и никогда не зависит от случайности. «Если я страдаю сегодня, это происходит оттого, что в

прошлом я преступил закон. Я сам виноват в своем страдании и должен спокойно переносить его»,- такой должна быть речь человека, понявшего закон кармы. И этот человек приобретает мужество, терпение, уверенность в себе. Человек не только создает сам свой ум, характер, свои отношения к другим людям, но его индивидуальная карма входит в состав различных групп: расы, нации, семьи - и вплетается своими нитями в общую ткань коллективной кармы каждой из этих групп.

Я считаю, что стремления человека самосовершенствоваться влияет и на стремления окружающих его людей. Развитие своего Я есть истина, которая доступна всем, но не всеми постижима. И если мы начнем следить за собой, и будем следовать советам хатха-йоги, мы сможем добиться счастья. Ведь счастливый человек – это здоровый человек, а здоровый Человек – это здоровая Нация.

Литература

1. Иванов Ю.М. Йога и психотренинг - путь к космическому сознанию. - М.: “Мысль”, 1990.
2. Рамачарака . Хатха-йога. – С.-Пб., 1915.
3. Чаттерджи С., Датта Д. Введение в индийскую философию. - М.: “Сократ”, 1955.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Алиева М.Э., студентка гр. ПР-07

*Научный руководитель: Прокопенко Л.А., к.п.н., доцент кафедры ФВ
Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри*

Систематически применяемая физкультура и спорт - это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, это старость без болезней, которую оживотворяет оптимизм, это долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем, это, наконец, здоровье - самый большой источник красоты.

Более двух третей населения страны не занимается физкультурой систематически. Среди причин - и недостаток свободного времени, и отдаленность спортивных баз от места жительства, и некоторые психологические моменты, такие, например, как отсутствие привычки к занятиям, чувство стеснительности, останавливающее многих от занятий

оздоровительной ходьбой и медленным бегом. И, наконец, одной из причин, не имеющей ни малейшего оправдания, является лень.

Есть и еще важная причина, мешающая развитию физической активности людей, - это отсутствие знаний и умения заниматься. Литературы для самостоятельно занимающихся издается пока недостаточно. Вот почему считаем данную тему актуальной. В своей работе рассматриваем вопрос укрепления своего здоровья и повышения работоспособности через двигательную активность.

Целью работы является: рассмотреть значение “двигательной активности” для здоровья студента.

Поставленные задачи:

1. Рассмотреть понятие “двигательная активность” и её физиологические механизмы.
2. Определить влияние недостатка физической нагрузки на организм человека.
3. Рассмотреть роль физической культуры в подготовке будущего специалиста.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ. Он складывается из процессов ассимиляции (образования, усвоения, восстановления) и диссимиляции (использования, выведения из организма, разрушения) различных веществ. Преобладание первых характерно для активного периода жизни, в пожилом возрасте начинает преобладать диссимиляция. И к 70 годам, например, мускулатура человека, ведущего малоактивный образ жизни, может уменьшиться в объеме на 40%. Особенно страдают мышцы, обеспечивающие сохранение позы, что делает человека сутулым, а подчас

изменяет весь облик. Значительно атрофируются и некоторые другие органы и ткани, почти вдвое, например, уменьшается печень.

Недостаток движения - гипокинезия нередко приводит к ожирению. Современная медицина считает излишний вес серьезным нарушением обмена веществ, которое влечет за собой весьма тяжкие последствия. От ожирения страдает нервная ткань, мозг, особенно у пожилых людей. Все это сопровождается функциональными нарушениями, снижающими выносливость и силовые качества, возникает состояние гиподинамии.

Почему это происходит?

Некоторые ученые считали, что старческое увядание определяется изнашиванием органов и тканей вследствие излишне высокой функциональной активности, полагая, что убывает какая-то жизненная субстанция, полученная при рождении, которую организм самостоятельно восстанавливать не может. Другие исследователи говорили о какой-то неопределенной жизненной энергии, исчерпание которой подводит предельную черту жизненному циклу. Такую точку зрения в наши дни защищал канадский патофизиолог Ганс Селье. Каждый из нас, утверждал он, с рождения получает определенное количество «адаптационной энергии», расходование которой приближает к старости и смерти.

Современная наука все более уверенно опровергает эти теории. Если функциональная активность неизбежно приводит к изнашиванию организма, то почему же люди, отдающие много сил и энергии спорту, физическим упражнениям, стареют медленнее тех, кто ведет малоподвижный образ жизни? Мы наблюдаем очень часто людей, которые в 70 лет более бодры и здоровы, чем иные 50-летние.

Дело в том, что организм животных и человека обладает физиологическими механизмами, которые обеспечивают восстановление и регенерацию затраченных сил (энергии) и телесных структур (клеток, органов, тканей). Движение регулирует изменения во всех органах и системах организма — происходит усиленный синтез нуклеиновых кислот и белков в протоплазме клеток. Но для того физические нагрузки должны быть достаточно велики. Так, для получения тренировочного эффекта академик Н.М.Амосов рекомендует здоровому человеку доводить частоту пульса во время ежедневных физических упражнений до 120-140 ударов в минуту, то есть вдвое больше нормы, в течение 10-30 мин.

Дозированная, постоянно возрастающая в объеме физическая нагрузка обязательно приводит к улучшению самочувствия, сна, памяти, повышению работоспособности.

Спустя некоторое время, после напряженной физической работы мышца накапливает определенное количество важного энергетического соединения - аденозинтрифосфорной кислоты. Со временем этот избыток вещества становится постоянным уровнем, исходным для дальнейшего роста и накопления энергии. Упражняемый орган увеличивает свою массу и достигает более высокого структурного и функционального совершенства. При этом обновленная ткань лучше приспосабливается к новым внешним раздражителям, и орган, целостный организм более адекватно реагируют на любые изменения внешней среды, приспосабливаются к ним быстрее и с меньшими затратами энергии, медленнее и менее глубоко утомляются. В этой особенности живой материи сказывается ее приспособительная изменчивость, которая лежит в основе эволюции и тренировки.

При недостаточной физической нагрузке сердце человека слабеет, ухудшается функция нервных и эндокринных механизмов сосудистой регуляции, особенно страдает кровообращение в области капилляров». Даже умеренная нагрузка оказывается непосильной для мышцы сердца, плохо обеспеченной кислородом. Опасной для здоровья и жизни может оказаться любая неблагоприятная обстановка, требующая возрастания активности сердца. Почти 3/4 случаев инфаркта миокарда происходит от незащищенности нетренированного сердца при эмоциональных и других функциональных нагрузках.

В требованиях Государственного стандарта к уровню подготовленности лиц, завершающих обучение по всем специальностям, в перечне знаний и умений по физической культуре записано:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре;

- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной

работоспособности после окончания высшего учебного заведения. Именно на это и направлена учебная программа, которая явилась прогрессивным шагом в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника высшего учебного заведения с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Новая учебная программа по физической культуре отражает также "Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте" (приняты постановлением Верховного Совета Российской Федерации 27 апреля 1999 года). Поэтому в перечне дисциплин гуманитарного цикла учебной дисциплине "Физическая культура" уделяется особое внимание, в учебном плане на нее выделяется самое большое количество учебных часов (408 часа). Кроме того, выделяются дополнительные часы на так называемые элективные курсы для занятий по выбору студентов в спортивных секциях во внеучебное время.

В целом это позволяет проводить учебные занятия со студентами не менее двух раз в неделю по два часа на трех годах обучения, благодаря чему создаются предпосылки для хорошего психофизического развития студента.

Хорошее психофизическое развитие студента повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экологическим условиям, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно функционировать в обычных и экстремальных условиях.

Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Заключение

Итак, физическая тренировка и двигательная активность способствуют сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни. Такой выпускник высшего учебного заведения: активный, тренированный, целеустремлённый, будет обладать психофизической подготовленностью

на первых этапах трудовой деятельности. И в случае поддержания своей тренированности, двигательной активности будет таким и в дальнейшем.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Тройкин В.И. Экология человека. – М., 1997.
2. Бобылев С.Н., Ходжаев А.Ш. Экономика природопользования. - М., 1997.
3. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. – Москва, 1986.
4. Популярная медицинская энциклопедия // Главный редактор: академик Б.В. Петровский. – М., 1981.

ЙОГА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кучерова Н.С., студентка гр. ПНО-07

*Научный руководитель: Прокопенко Л.А., к.п.н., доцент кафедры ФВ,
Технический институт (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ», г. Нерюнгри*

Прежде чем начать разговор о йоге, мне бы хотелось бы напомнить одну древнюю мудрость, дошедшую до нас с Востока: «Человек в молодости тратит деньги, а в старости тратит их на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому пока это не удавалось». Это высказывание имеет прямое отношение к моей теме, поскольку речь в докладе пойдет о Йоге: тому кто занимается йогой, не приходится тратить здоровье в молодости и жалеть об этом в старости.

Проявляя, большой интерес к древнейшей науке йоге мы поставили *цель*: рассмотреть особенности применения упражнений йоги для занятия по физической культуре.

Задачи работы:

1. Определить понятия йога и хатха-йога и их значение.
2. Рассмотреть возможности освоения упражнений в возрастных группах и условия для их выполнения.
3. Выявить методические особенности освоения статических поз.

Итак. Что такое йога вообще и хатха-йога в частности?

Слово «йога» восходит к санскрическому «йудж», что означает «соединять» или «объединять». Йога - это упорядочная система совершенствования человека через развитие его скрытых возможностей, как теперь говорят – резервов его организма. Но йога это, кроме того, единство индивидуального и универсального.

Йога возникла еще в Индии в далекой древности и развивалась по многим направлениям: раджа – йога, карма – йога, упасана – йога, мантра – йога, хатха – йога и другие.

Хатха-йога – это надежный фундамент для всех остальных видов йоги, она представляет собой древнейшую, выверенную веками систему оздоровления.

Что же обозначает слово хатха? Ха – это солнце, символ жизненных сил, энергии, бодрости. Тха – луна, символ покоя. Соединение этих символов-слов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположностей, которые создают равновесие и гармонию.

Хатха-йога включает в себя четыре ступени:

1. Яма - воздержание, соблюдение всеобщих моральных принципов.
2. Нияма - культура, гигиена, внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину.
3. Асана – поза, определенное положение тела, которое развивает физические качества, улучшает работу внутренних органов.
4. Пронаяма - контроль за дыханием. Умение с помощью дыхательных упражнений накапливать энергию в организме.

Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, очистить организм от шлаков. Они способствуют не только физическому ускорению, омоложению человека, но и оздоровлению его психики.

Хатха-йога – система знаний и практических навыков, благодаря которой можно приобрести: идеальное здоровье; умение управлять своим телом и духом, противостоять неблагоприятным условиям жизни; уверенность в своих силах; долголетие и активность; доброжелательность и терпеливость.

Говоря о возрастных ограничениях, обратите внимание, что:

- в 7-10 лет можно осваивать элементы дыхательной гимнастики (исключив задержки дыхания), позы равновесия, «Позу Лотоса»;
- в 10-17 лет в занятия включаются глубокое йоговское дыхание, позы равновесия, «Поза лотоса», легкие упражнения для развития суставов;
- в 17- 50 лет все упражнения хатха-йоги;
- 50- 60 лет занятия строятся в зависимости от состояния здоровья, но статичные упражнения можно выполнить все без исключения.
- в 60 лет и старше занятия проводятся только в присутствии опытного инструктора и только с разрешением врача.

Что необходимо для занятий? Приступать к занятиям необходимо с уверенностью, с хорошим настроением и верой в успех. Здесь все зависит только от вас, от вашего желания, настойчивости и добрых намерений.

Выполнять упражнения следует на твердой поверхности, лучше на полу, застеленным ковриком (или одеялом). Ковриком следует пользоваться постоянно, сохранять его в чистоте. Место занятий должно быть хорошо проветриваемым, с температурой воздуха не ниже +17С. Зимой заниматься нужно в помещении, а летом на природе. Если такой возможности нет, то в комнате следует открывать окна, чтобы был постоянно приток свежего воздуха.

Одежда должна быть легкой, не стеснять движение и хорошо пропускать воздух. Летом удобно заниматься в хлопчатобумажном спортивном костюме, а зимой - в шерстяном или полушерстяном. Обувь не нужна, заниматься следует босиком.

Гимнастике с элементами Хатха-йоги отводятся утренние часы перед завтраком. Если удобно, то вечернее (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды). До занятий необходимо освободить мочевой пузырь, а еще лучше и кишечник, очистить носоглотку. Заниматься не реже 5 - 6 раз в неделю, по одному разу в день, 15-20 минут в первые недели и постепенно увеличивать время до 45 минут.

Приступая к занятиям, необходимо учитывать свои особенности: физическую подготовку, состояние здоровья.

Нельзя выполнять упражнения (позы) при повышенной температуре, повышенном кровяном давлении, острых респираторных заболеваниях, в особые дни для девушек. Дети с хроническими заболеваниями могут приступить к занятиям только после разрешения врача.

Хатха-йогой можно заниматься в любом возрасте. В школе формируют группы с первого класса.

Каковы методические особенности для освоения статических поз? Комплексы составляйте по принципу от простого к сложному. На разучивание каждого из подобранных комплексов отводить следует минимум 2-3 недели, т.е. соблюдайте принцип постепенности. Если какое-то упражнение не получается, можно его отложить на время, продолжая регулярные занятия, проявляя настойчивость и терпение в развитии гибкости и координации движений. Особое значение следует уделять упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляет ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки. Позы, в которых

используются повороты туловища, выполнять следует в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполнять следует на выдохе. Все наклонные позы выполнять следует без резких движений и покачиваний. При выполнении поз рекомендуется развивать умение сосредоточиваться, контролировать нагрузку и свои ощущения, а так же способность самовнушению. Мысли должны быть нацелены на положительный результат и веру в свои силы. Все упражнения сосредоточения выполняются в расслабленном виде.

Упражнения принесут больше пользы, если соблюдать рекомендации по гигиене, питанию, водному режиму.

Йоги считают, что кратковременный отдых после каждого упражнения и длинный в конце комплекса очень важны. Расслабляться нужно в позе полного отдыха лежа на спине. Короткий отдых – это два спокойных вдоха и выдоха.

Заключение

Таким образом, определяя значение йоги для разных возрастных групп можно заключить, что йога как метод воспитания способствует совершенствованию не только физического тела, но и души, и духа. Упражнения хатха-йоги можно осваивать, учитывая возрастные ограничения, физическую подготовленность, состояние здоровья. Условия должны соответствовать гигиеническим требованиям проведения физкультурных занятий.

В основе освоения статистических поз йоги лежат методические принципы: доступности, постепенности, чередования работы и отдыха. Особенностью данных упражнений является развитие умений сосредоточиться, способствовать положительному самовнушению.

Все это бесспорно важно для укрепления здоровья населения, гармоничного развития молодежи.

Отрадно, что молодое поколение стало, более ответственно относиться к своему физическому и духовному здоровью. В нашем городе, в республике Саха (Якутия) создано немало фитнес-клубов, которые посещают дети, школьники и студенты. Одной из ближайших задач мы считаем внедрение нетрадиционных систем физического воспитания, в частности йоги, в занятия по физической культуре детских садов и общеобразовательных школ, ссузов и вузов.

Это надежда, что в будущем в нашей стране возродится здоровое и крепкое поколение, в котором физическое и духовное здоровье будут являться решающим фактором.

Литература

1. Лах Манн Чун Г.Е. Эта замечательная йога, или Взгляд в себя. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
2. Ричард Хитлман. Йога для здоровья. - М., 1991.

Секция 3. СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЦЕНТРА ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Магомадов С.Р., учащийся 10 класса группы «Спасатель»
Научный руководитель: **Бойко Р.О.**, зам. директора по ВПВ,
учитель физкультуры и ОБЖ,
МОУ «Центр образования», г. Нерюнгри*

Воспитание молодежи в современном российском обществе осуществляется в условиях экономического и политического реформирования, в ходе которого существенно изменились социально-культурная жизнь подрастающего поколения, принципы функционирования образовательных учреждений.

Характерной особенностью современного этапа развития нашего общества является значительный рост интереса к проблемам воспитания и укрепления здоровья не только среди педагогов, но и широкой общественности. Стало очевидным, что решение множества проблем в жизни страны во многом зависит от уровня сформированности гражданской позиции у подрастающего поколения, потребности в физическом и духовно-нравственном совершенствовании, укрепления значимости здорового образа жизни.

В связи с этим приоритетными направлениями в образовательном процессе становятся физическое, военно-патриотическое и гражданско-правовое воспитание подростков.

В нашем образовательном учреждении сложились определенные направления, формы и методы физического воспитания учащихся, формирования у них сознания необходимости здорового образа жизни, овладения военно-прикладными видами спорта, умения организовать спортивный досуг.

Такие дисциплины как «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физкультурно-оздоровительные занятия» и «Основы военной службы» являются основой развития

коммуникативных качеств учащихся, умений работать в команде, самостоятельно принимать решения. Занятия по ним осуществляется в деятельностной форме, что способствует формированию потребности применения полученных знаний на практике.

Повысить интерес к проведению спортивного досуга и здоровому образу жизни нам помогает внеурочная деятельность, *целью* которой является:

- формирование у школьников сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью;
- стремление к здоровому образу жизни, как основе дальнейшей самореализации на благо общества;
- совершенствование физического развития;
- совершенствование практических навыков и умения правильно вести себя в экстремальных ситуациях.

Через внеурочную деятельность мы решаем следующие *задачи*:

- пропагандировать и популяризировать здоровый и безопасный образ жизни, военно-прикладные виды спорта;
- проверять уровень и качество практической подготовки учащихся по физической культуре и отдельно взятым видам спорта;
- создавать условия для осуществления совместных занятий физической культурой и спортом подростков разного возраста.

Кроме того, нельзя недооценивать значимость и актуальность решения задач социальной сферы:

- перенос доминанты стихийной активности детей и молодежи из областей, связанных с проявлением асоциальной направленности и девиантного поведения, в сферу активного спортивного досуга;
- воспитание отношения к укреплению здоровья и развитию физических способностей юных спортсменов, как к общегосударственной тенденции;
- расширение сфер межличностного общения детей;
- снижение уровня детской агрессивности за счет ее трансформации в спортивно-соревновательные мотивации.

Социально-экономические преобразования, происходящие в обществе в последние годы, привели к ограниченности физических нагрузок и недостаточному общению с природой, что отрицательно повлияло даже на тех, кому крепкое здоровье досталось от рождения. Большинство современных детей, особенно проживающих в городе, основную часть своего времени проводят в помещениях с искусственно

поддерживаемым микроклиматом (дома, в школе, в местах отдыха и досуга). Это резко снижает эффективность и совершенство различных сосудистых и терморегуляторных приспособительных реакций, что ведет к нарушению взаимосвязи между внешней и внутренней средой организма. За такое несоответствие сегодня, в будущем придется расплачиваться ценой приобретения различных заболеваний, обострениями хронических процессов. Наиболее надежным помощником в сохранении и укреплении здоровья наряду с двигательной активностью является оздоровительное воздействие природных факторов.

В нашем образовательном учреждении используются самые разные формы внеурочной деятельности, направленные на выполнение вышеперечисленных задач.

Огромное значение приобрело проведение военно-полевых сборов, которые позволяют путём оздоровительных физических упражнений повысить уровень выносливости, улучшить силовые и скоростные качества организма, практически отработать навыки и умения необходимые для деятельности в условиях автономного выживания и экстремальных ситуациях. Это многокилометровый пеший марш с полной выкладкой, когда все предметы первой необходимости, инструменты и инвентарь, оружие и спецсредства, личные вещи и продукты питания - все доставляется на своих плечах.

Это самостоятельная заготовка дров и воды, отработка навыков обустройства лагеря и приготовления пищи, обеспечения безопасности собственной жизнедеятельности.

Обязательное проведение оздоровительных физических упражнений и занятий по военно-прикладным видам спорта, занятий по защите от оружия массового поражения, использованию средств индивидуальной защиты в полевых условиях, по огневой подготовке.

И при всем этом поддержание необходимого уровня физического состояния, психологического настроя, дисциплины и строевой выдержки.

Существенно повышает эффективность оздоровительных физических упражнений сочетание двигательной активности с разнообразными формами закаливания. Закаливание – это повышение устойчивости организма подростка к воздействию разнообразных природно-климатических факторов: тепла, холода, атмосферного давления, солнечной радиации. Такая устойчивость может быть достигнута в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования

механизма адаптации. Закаливание холодом стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, ведет к активации иммунных механизмов, способствует сжиганию холестерина и других вредных отложений в легких, мышцах и печени, повышает общий тонус организма, усиливает защитные эффекты адаптации к физическим нагрузкам. Наиболее эффективное влияние на процесс закаливания оказывает чистый, свежий, свободный от вредных примесей и газов, воздух.

И тут необходимо отметить, что место проведения сборов удалено от города на расстояние более 60 километров, располагается в хвойном лесу на берегу реки Тимптон.

Свой вклад в формирование культуры здорового образа жизни и организацию спортивного досуга безусловно вносит и ежегодный 20-дневный поход по рекам Южной Якутии – как своеобразная школа выживания. Невозможно переоценить и влияние подобного мероприятия на физическое и духовно-нравственное воспитание подростков. Выработка чувства товарищества и взаимопомощи, когда можно рассчитывать только на собственные силы, оценка красоты и мощи родного края, осознание своего собственного места в этом краю, оставляют неизгладимый след в душах ребят.

Тематические внеурочные занятия позволяют более тщательно, в расширенном объеме, изучить те или иные вопросы, закрепить практические навыки работы с инвентарем и спецсредствами, ознакомиться с последними достижениями в области их развития и применения.

Учащиеся Центра образования принимают участие во всех спортивных и военно-патриотических мероприятиях проводимых в городе и районе, в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта, таким как пулевая и пневматическая стрельба, дуэльный поединок и военно-спортивное троеборье. Троеборье включает в себя состязания сразу по трем военно-прикладным видам спорта: преодоление полосы препятствий, разборка и сборка автомата Калашникова и выполнение силового комплекса №7.

Подготовка и проведение этих соревнований позволяют развить не только личностные качества учащихся, но и научиться работать в команде, выработать навыки поддержки и взаимопомощи, проникнуться духом товарищества и коллективизма для достижения общей единой цели.

Анализ проведенной внеурочной деятельности по формированию физических качеств и военно-патриотическому воспитанию, (только за последние три года) позволяет проследить положительную динамику заинтересованности учащихся в сохранении и укреплении здоровья, в достижении спортивных результатов, расценивании их как основу дальнейшего пути становления защитника Отечества.

Все это позволяет сделать вывод, что физическая подготовка и обучение военно-патриотическим дисциплинам и особенно его практическая часть, благодаря внеурочной деятельности, должно и может быть поднято на новый качественный уровень.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Чепайкин В.А., учащийся 11 «А» класса

*Научный руководитель: Швед Н.В., учитель ФК высшей категории,
МОУ «Гимназия №1», г. Нерюнгри*

Осуществляемые в образовании реформы предъявляют повышенные требования к их участникам (педагогам и ученикам). Одним из направлений реформы считается ориентация на свойства обучающихся, их формирование и развитие в соответствии с природными способностями. Важность индивидуального подхода к ученикам особенно проявляется при проведении занятий физической культурой: недооценка или недостаточный учет индивидуальных особенностей школьников может оказать негативное влияние на их здоровье, замедлить темпы физического развития, привести к потере интереса занятиями физической культурой.

Совершенствование и поддержание двигательных и вегетативных функций организма у школьников обязательно требует наличия повышенной двигательной активности. Систематические рационально построенные занятия физической культурой оказывают несомненно оздоровительный эффект и повышают их адаптационные возможности, это особенно важно в условиях резкоконтинентального климата Якутии.

Объект исследования – физкультурно-оздоровительная деятельность.

Предмет исследования - средства и методы, применяемые на различных физкультурных занятиях.

Гипотеза. Предполагается, что различные формы занятий по физической культуре благоприятно повлияют на уровень физического состояния школьников, а также позволят предупредить негативные изменения в организме, которые протекают в этом возрасте при неблагоприятных климатических условиях Севера быстрее, чем в других районах.

Цель исследования - совершенствование физического воспитания подростков для повышения уровня здоровья и двигательной активности.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности физического развития, физической подготовленности, типа телосложения.
2. Выявить особенности заболеваемости и их причины.
3. Разработать методические рекомендации с учетом физиологических особенностей для снижения неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных, наблюдения, антропометрия, контрольные испытания (тестирование), методы математической статистики.

Практическая значимость. Результаты нашего исследования имеют большое значение для укрепления здоровья подрастающего поколения и совершенствования физических способностей при условии выполнения предложенных методических рекомендаций.

Большей ценности, чем здоровье, для человека нет. Есть оно – и мы осуществляем самые смелые планы, ощущаем счастье творческого труда, радуемся биению жизни, нет его – мир меркнет в своих красках. Вместе с тем, несмотря на то, что врачи оберегают наше здоровье, заболеваемость не снижается. Здоровье – общественное богатство, однако, беречь его обязан каждый индивидуально. Рассчитывать только на помощь врачей, равно как и жаловаться на несовершенство нашего организма или на «пагубные последствия» научно–технической революции, глупо и бесперспективно. К этому человек должен и может прилагать ежедневные собственные усилия, вот что решит проблему. О том, как укрепить свой организм средствами физической культуры, идет речь в статье.

Данные медицинских осмотров (табл. 1) свидетельствовали об ухудшающемся состоянии здоровья, прогрессировали заболевания опорно-двигательного аппарата, резко падало качество зрения.

Таблица 1

Показатели соматического здоровья

Учебный год	Физкультурная группа	Диагноз
2004-2005	Специальная медицинская группа	Сколиоз, миопия высокой степени, плоскостопие
2005-2006	Подготовительная	Нарушение осанки, миопия высокой степени
2006-2007	Подготовительная	Миопия

Высокая интеллектуальная нагрузка, характеризующая учебный процесс в гимназии, отрицательно сказывается на состоянии здоровья, если она не компенсируется значительными физическими усилиями, компенсирующими эту нагрузку.

Анализ моей обычной учебной недели показал (табл. 2), что умственная активность превышает 48 часов, физическая нагрузка и сон недостаточны.

Таблица 2

Расчет двигательной и интеллектуальной активности за неделю

Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Умственная	9 ч	8,5 ч	8,5 ч	10 ч	5 ч	6 ч	2 ч
Физическая	1.5 ч	2.5 ч	3 ч	1.5 ч	1 ч	1 ч	1 ч
Сон	7 ч	8.5 ч	8 ч	8 ч	7.5 ч	8 ч	9 ч
Всего							
Умственная	48 часов						
Физическая	11.5 часов						

Формы занятий физическими упражнениями многообразны. Помимо регулярного посещения уроков физической культуры я выбрал спортивную секцию легкой атлетики. В перерывах между учебными занятиями посещал тренажерный зал, бассейн, принимал участие во всех

гимназических и городских соревнованиях. Но самым любимым занятием был бег на средние дистанции. Участь в 8 классе, я впервые принял участие в олимпиаде. Первая проба сил оказалась не слишком удачной. На достаточно хорошем уровне была развита лишь общая выносливость. Но этого было недостаточно для более гармоничного развития. Программа олимпиады включала 4 вида спорта (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, футбол, теоретические основы). Подготовка к олимпиаде коренным образом повлияла на мое здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность (табл. 3). Гимнастика способствовала развитию мышечной массы, силовых способностей, гибкости, скорректировала осанку. Занятия спортивными играми способствовали развитию ловкости, координации, скоростных качеств. Занятия бегом – увеличили выносливость и общую работоспособность.

Эффективность этих занятий в достижении результатов и укреплении здоровья была бы невозможна без индивидуального подхода со стороны учителя физической культуры. Максимально использовать резервные возможности моего организма, помогли новые технологии, учитывающие особенности телосложения.

Таблица 3

Показатели физического развития и физической подготовленности

Год	Физическое развитие	Физическая подготовленность				
		Прыжок в длину с места, уровень	Челночный бег, уровень	Бег 1000 м, уровень	Подтягивание на перекладине, уровень	Тест на гибкость, уровень
2005	Среднее	225 см высокий	7.2 сек высокий	3.11 сек высокий	11 раз высокий	+ 8см средний
2006	Высокое	255 см высокий	7.0 сек высокий	2.5.7сек высокий	15 раз высокий	+ 9 см средний
2007	Высокое	265 см высокий	6.9 сек высокий	2.51 сек высокий	16 раз высокий	+ 12см средний

Педагогические наблюдения показали, что школьники разных типов телосложения по-разному относятся к выполнению двигательных заданий. Так учащиеся со слаборазвитой мускулатурой (астено-торакальный тип телосложения) любят медленный, но продолжительный бег (выносливость), учащиеся мышечного типа с удовольствием включаются в

скоростно-силовую работу, школьники с повышенным жировым отложением (дигестивный тип) беговые упражнения выполняют с неохотой, зато им нравятся метания и работа с отягощениями. И это вполне закономерно, поскольку подавляющее большинство людей стремится выполнять те действия, которые у них лучше получаются.

В дальнейшем моим учителем были выявлены наиболее эффективные двигательные режимы для определенного типа телосложения. Наиболее продуктивными для повышения физических возможностей были комплексы упражнений, направленные на совершенствование наиболее развитых двигательных качеств, причем объем упражнений, направленных на развитие ведущих двигательных качеств, составлял в среднем 60% от общей физической нагрузки. В ходе исследования был разработан алгоритм развития физических качеств – последовательность действий учителя и учащихся. Выделились три последовательных этапа: 1) распределение школьников по типам телосложения; 2) воздействие физических нагрузок, учитывающих особенности телосложения; 3) оценка физической подготовленности. В соответствии с особенностями телосложения были сформированы группы для уроков физической культуры.

Определить тип телосложения можно при помощи весо-ростового индекса. Для этого показатель веса тела в килограммах делят на показатель роста, возведенный в третью степень.

В таблице 4 приведены весо-ростовые коэффициенты, характерные для представителей разных типов телосложения в возрасте 16 – 18 лет.

Таблица 4

Весо-ростовые показатели для юношей 16-18 лет в соответствии с типами телосложения

Типы телосложения	Возраст, лет		
	16	17	18
Астенический	9.1	9.7	9.7
Торакальный	10.8	11.0	11.4
Мышечный	11.8	11.8	11.9
Дигестивный	12.8	12.7	12.7

Астенический тип: грудная клетка уплощена, часто сужена книзу, спина сутулая с выступающими лопатками, живот впалый, конечности

удлиненные, костяк тонкий, подкожно-жировой слой незначителен, мускулатура развита слабо.

Торакальный тип: грудная клетка цилиндрическая, спина прямая, иногда с выступающими лопатками, мускулатура и подкожно-жировой слой развиты умеренно.

Мышечный тип: массивный скелет, спина прямая с нормально выраженными изгибами, жиротложение умеренное, костный рельеф сглажен.

Дигестивный тип: обильное жиротложение, скелет крупный, массивный, мускулатура развита, подкожно-жировой слой образует складки на животе, спине, боках.

В результате обследования, согласно таблице 4, я отношусь к торакальному типу телосложения (рост - 181 см, вес – 68 кг, коэффициент – 11,46). Под руководством учителя я строил индивидуальные планы нагрузки, где преобладали (60%) задания на развитие ведущего двигательного качества (выносливость) и (40%) развитию остальных физических качеств. Свидетельством эффективности такого подхода служат позитивные изменения в достижении спортивных результатов (табл. 5).

Таблица 5

Спортивные достижения

Год	Результаты
2005	Призер легкоатлетических соревнований в беге на дистанции 1000м; 2 место в районных соревнованиях по плаванию на дистанции 100м вольным стилем; 2 место в районной олимпиаде по физической культуре.
2006	Призер легкоатлетических соревнований в беге на 400м, 800м, 1500м; 1 место в районной олимпиаде по физической культуре; 3 разряд в беге на 400м, 800м, 1500м; 1 место в республиканской олимпиаде.
2007	Победитель легкоатлетических соревнований в беге на 400м, 800м, 1500м; 2 разряд в беге на 400м, 800м, 1500м; 1 место в районной олимпиаде по физической культуре; 2 место в республиканской олимпиаде.

Практическая физкультурно-оздоровительная деятельность способствовала решению оздоровительных задач, анализ

антропометрических и мониторинговых исследований сформировали комплекс знаний об особенностях телосложения, умений индивидуально планировать и применять в повседневной жизни навыки, полученные в процессе занятий. Одновременно, все эти меры привели к значительному улучшению физического здоровья, а также укрепили мои нравственные и морально – волевые качества.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы и собственные данные подтверждают, что недостаток двигательной активности является актуальной проблемой, наблюдается ухудшение здоровья, что и побуждает к началу занятий с целью оздоровления.

2. Систематические занятия различными формами физических упражнений, учет индивидуальных особенностей по типу телосложения, показали высокую эффективность; положительный результат выразился в укреплении физического здоровья и значительных спортивных достижениях.

Методические рекомендации

По данным научных исследований около 20% детей поступают в первый класс здоровыми, а к периоду окончания школы каждый второй имеет функциональные отклонения. Резко прогрессируют болезни глаз, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Наблюдающееся ухудшение связано с рядом причин:

- незнание факторов, губительно влияющих на здоровье;
- неумение и нежелание заниматься своим здоровьем;
- приоритет учебы, равнодушное отношение к своему здоровью;
- низкая физическая активность;
- недостаточный сон;
- нерациональный режим и несбалансированность питания;
- плохой климат.

Для снижения влияния неблагоприятных факторов необходимо:

- систематически заниматься различными формами физических упражнений, в том числе и в выходные дни;
- соблюдать режим труда и отдыха, интеллектуальную нагрузку разумно чередовать с физической;
- учиться самостоятельно отслеживать показатели физического здоровья и типа телосложения;
- увеличить время сна (до 9ч);

- начать процедуру закаливания;
- вести дневник наблюдений за своим здоровьем.

Литература

1. Амосов К.М. Раздумья о здоровье. - М., 1987.
2. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. - М., 1988.
3. Березин Ю.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М., 1989.
4. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М., 1974.
5. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. - М., 1989.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М., 1991.
7. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. - М., 1965.
8. Гужаловский А.А. Физическая культура и спорт в режиме дня учащихся. - Минск, 1976.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности школьников. - М., 2004.

СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Шредер О., учащаяся 10 «А» класса,

Козик Д., учащаяся 10 «В» класса

Научные руководители: Кравец В.В., Бадиж С.Г.,

учителя физкультуры,

СОШ № 24, г. Нерюнгри

Современное общество нуждается в воспитании самостоятельного, ответственного, думающего человека, а самое главное в этом процессе – это поддержание физического баланса каждого члена общества. Именно поэтому тема здоровья на наш взгляд является самой актуальной проблемой сегодняшнего дня. Одним из приоритетных направлений укрепления и сохранения здоровья является спортивный досуг. Чем больше общество будет привязано к физкультурной деятельности, тем меньше останется времени на «развлечения», направленные во вред собственному здоровью.

Спорт - специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей. А физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер

социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство «гордости» за беспредельность потенциальных возможностей человека. В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Поэтому сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону.

Исследование мы решили провести на базе нашей школы. И оно показало, что подростки действительно заинтересованы своим здоровьем, и что физическая культура помогает совершенствовать свои умения в спорте.

Объект исследования: ученики 1-11 классов СОШ №24.

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

Цель: определить потребность физической культуры учащимися 1-11 классов.

Гипотеза. Если выявить влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни учащихся 1-11 классов, то можно будет дать рекомендации по воспитанию детей на уроках физической культуры.

Методы решения проблемы:

1. Найдена информация о роли спорта в жизни учеников.
2. Проведены исследования спортивной жизни учащихся.

Практическая значимость. Наша работа может использоваться на уроках физической культуры при получении спортивных навыков детей, во внеклассной работе, а также в качестве самостоятельного обучения. Также наша работа поможет многим преподавателям привлечь внимание детей к их урокам.

Физическая культура – это разносторонний предмет, делящийся на различные секции. И изучение какого-либо предмета отдельно не позволит нам понять и определить те задачи, которые мы поставили перед собой, поэтому мы взяли предмет физкультуры в целом.

Необходимость спорта в жизни учеников

Ранее бытовало мнение, что людям для поддержания своего здоровья нет нужды в больших физических нагрузках, однако, с течением времени взгляды стали меняться. Уже в конце 70-х разрешают бегать после инфаркта, говорят, что пульс после нагрузки должен достигать 120 ударов в минуту. В книге Купера «Новая аэробика», все поставлено на свои места и даются хорошие нагрузки, темп и скорость.

И в самом деле: если вспомнить, сколько килограмметров выдавал пахарь за плугом, или землекоп, или пильщик, или охотник, то, что стоят наши 20 - 30 минут упражнений? Или даже бега? Нет, для здоровья необходимы достаточные нагрузки. Иначе они не нужны совсем.

Думаем, что после всего сказанного о тренировке - излишне защищать необходимость физкультуры вообще. Можно повторить лишь трафаретные обоснования: «Укрепляет мускулатуру. Сохраняет подвижность суставов и прочность связок. Улучшает фигуру. Повышает минутный выброс крови и увеличивает дыхательный объем легких. Стимулирует обмен веществ. Уменьшает вес. Благоприятно действует на органы пищеварения. Успокаивает нервную систему. Повышает сопротивляемость простудным заболеваниям».

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. В последние

годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит движений в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме. Исследования гигиенистов свидетельствуют о том, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 6-7-м классе меньше, чем во 2-3-м. Девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики. Двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные.

Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Так, она особенно мала зимой (в третью учебную четверть), весной и осенью. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация. Вследствие недостаточной двигательной активности снижается сопротивляемость молодого организма «простудным» и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития сердечнососудистой недостаточности.

Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас, к сожалению, малоподвижных детей можно часто встретить среди школьников и даже дошкольников из-за резко снизившейся в последние годы физической нагрузки. Если дефицит двигательной активности у взрослых людей постепенно приводит к развитию патологических процессов и ухудшению здоровья, то для детей деятельность скелетной

мускулатуры имеет жизненно важное значение. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Например, в исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций.

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. Используя тяжелоатлетические упражнения, можно стать очень сильным, к чему стремятся многие подростки и юноши. 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 удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям. Известно много примеров, когда хорошо подготовленные тяжелоатлеты, гимнасты, бегуны- пловцы спринтеры и даже не участвовали в соревнованиях из-за... простуды!

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики массовых респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество - выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Как молодые люди относятся к спорту? Чтобы ответить на этот вопрос, мы провели анкетирование среди ребят нашей школы, как среди мальчиков, так и среди девочек. Результаты анкетирования показали, что молодые люди выбирают занятия спортом в свободное время и даже, несмотря на запреты врача. Юноши более заинтересованы занятиями спортом, чем девушки. Но и многие девушки также увлечены физической

подготовкой. В понимании учащихся школы спорт является для многих отдыхом, а для многих укреплением здоровья. Девушки выбирают занятия спортом в основном для того, чтобы улучшить свою фигуру и отличную форму. Парни же, выбирают спорт для того, чтобы укрепить мускулатуру. Проведя ряд исследований, мы узнали, что в начальной школе большее внимание спорту уделяется мальчиками. А в старших классах, как и юноши, так и девушки уделяют большое внимание спорту (рис. 1) .

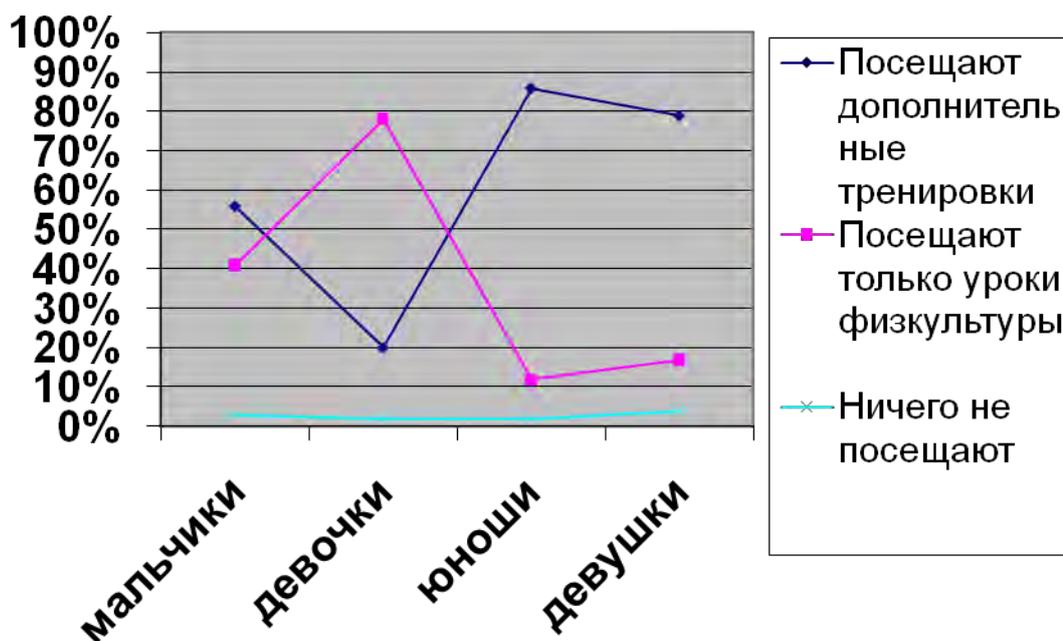


Рис. 1. Отношение учащихся к физической культуре и спорту

Заключение

Хотелось бы отметить, что спорт играет важную роль в жизни людей. Смотря спорт даже по телевизору, уже «просыпается» азарт к спортивным играм, испытываются переживания, вырабатываемые во время занятия спортом.

Маленькие дети не понимают всю серьёзность занятия спортом. Когда они идут на урок физической культуры, то в их понимании этот урок для того, чтобы побегать, попрыгать, поиграть, в общем, самый нужный урок, как нам пояснили ученики начальной школы. Маленькие дети ещё не понимают, что занимаясь спортом, они не только весело проводят время, но и укрепляют своё здоровье, становятся более бодрыми и активными.

Молодые люди прекрасно осознают всю серьёзность спорта. Большинство ребят, которые на протяжении долгих лет занимаются спортом, уже ощутили все сложности и прелести этого дела. Многие,

приходя на тренировки, просто расслабляются, забывают обо всех проблемах прожитого дня.

Проведя своё исследование, мы поняли, что когда вы приходите на тренировки вы попадаете в другой мир – мир спорта, и в нём вы чувствуете себя другим человеком. Вы избавляетесь от напряжения, собираетесь с мыслями, забываете обо всех трудностях. А так как мы живём на севере, то нам просто необходимо заниматься спортом. Во-первых, чтобы всегда быть в отличной форме, во-вторых, после занятий, прибавляется бодрость и мозг начинает лучше работать.

Литература

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. - М., 1976.
2. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. – М., 1989.
3. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 1990.
4. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры // Ж. «Теория и практика физической культуры». - М., 1986. - № 1.
5. Лоранский Д.Н., Лукоянов В.С. Азбука здоровья. – М., 1986.

Пищевые добавки и их влияние на здоровье

Номер и название	Цель добавления в продукты или напитки	Влияние на здоровье
Е-100 - куркумин	Краситель для сладостей	Безвредная натуральная добавка.
Е-102 - тартразин Е-103 - алканет, алканин Е-104 - желтый хинолин Е-124 - понсо 4R, пунцовый 4R Е-128 - красный Е-131 - синий патентованный V Е-140 - хлорофилл	Красители Добавляют в цветное мороженое, леденцы, газированные напитки. Е-102, желтый или оранжевый краситель, применяется в производстве мясных продуктов, копченой рыбы, соусов и кондитерки.	Могут спровоцировать образование злокачественных опухолей. Е-102, Е-104 - у детей может вызвать гиперактивность, плохо переносится астматиками То же самое касается и синего Е-131 (используют при консервировании овощей). Также вызывает гиперактивность у ребенка, могут стать причиной аллергии.
Е-171 - диоксид титана Е-172 - оксид железа	Красители. Добавляют в газировку	Негативно влияют на работу печени и почек.
Е-210 - бензойная кислота Е-211 - бензоат натрия Е-213 - бензоат кальция Е-214 - пара-оксибензойной кислоты этиловый эфир Е-215 - пара-оксибензойной кислоты этилового эфира натриевая соль	Консерванты Используются при изготовлении консервированных грибов, компотов, соков, варенья.	Канцерогены - могут спровоцировать образование злокачественных опухолей.
1. Е-221 - сульфит натрия 2. Е-222 - гидросульфит натрия 3. Е-223 - пиросульфит натрия 4. Е-224 - пиросульфит калия	1, 2 и 4. Консерванты, антиокислители 3. Консервант, антиокислитель, отбеливает Добавляют в консервы.	Раздражают кишечник. Не рекомендуется людям с болезнями желудочно-кишечного тракта.
1. Е-225 - сульфит калия 2. Е-226 - сульфит кальция	1. Консервант, антиокислитель 2. Консервант	Негативно влияют на работу желудочно-кишечного тракта.
Е-230 - дифенил Е-231 - орто-фенилфенол	Консерванты	Вызывают аллергию, особенно ей подвержены дети.

E-250 - нитрит натрия E-251 - нитрат натрия E-252 - нитрат калия	Консерванты, фиксаторы окраски. Добавляют в колбасы, копченую рыбу, шпроты, консервированную сельдь, в твердый сыр от вспучивания.	Могут спровоцировать заболевания печени, кишечника. Часть нитратов, попадая в желудочно-кишечный тракт, превращаются в более токсичные нитриты.
1. E-306 - токоферол 2. E-309 - токоферол синтетический	1. Натуральный антиокислитель 2. Химический антиокислитель	Безопасны. Токоферолы - это витамин E, а это антиоксидант, который защищает клетки от повреждения
E-311 - октилгаллат E-312 - додецилгаллат E-320 - бутилгидроксианизол E-321 - «ионол»	Антиокислители. Добавляют в йогурты, , сливочное масло, шоколад.	При частом употреблении могут вызвать нарушения в работе желудочно-кишечного тракта.
E-363 - янтарная кислота	Регулятор кислотности. Содержится в десертах, супах, сухих напитках.	Безвредная.
1. E-407 - каррагинан и его соли 2. E-450 - пирофосфаты	1. Загуститель, придает консистенцию желе 2. Эмульгатор, регулирует кислотность, разрыхляет, удерживает влагу. Добавляют в варенья, сгущенное молоко, шоколадный сыр.	Не рекомендуется людям, страдающим заболеваниями печени и почек.
1. E-461 - метилцеллюлоза 2. E-462 - этилцеллюлоза 3. E-463 - гидроксипропилцеллюлоза 4. E-464 - гидроксипропилметилцеллюлоза 5. E-465 - метилэтилцеллюлоза 6. E-466 - карбоксиметилцеллюлоза натриевая соль	1, 3 и 4. Загустители 2. Наполнитель, связующий 5. Загуститель, образует пену 6. Загуститель, стабилизатор Добавляют в варенья, джем, сгущенное молоко, шоколадный сыр.	При частом употреблении могут быть сбои в работе желудочно-кишечного тракта.
E-957 - тауматин	Подсластитель, усиливает вкус и аромат. Добавляют в мороженое, сухофрукты, жевачку без сахара.	Безвредный подсластитель.

Анкета

1. Знаете ли вы о пищевых добавках в продуктах питания?
2. Интересует ли вас данная проблема?
3. Встречали ли вы публикации об этом в газетах и журналах?
4. Запомнилось ли вам что-либо по данной теме из школьного материала (из учебников)?
5. Обращаете ли вы внимание на маркировку и срок годности продукта при его покупке?
6. Купите ли вы дешевый продукт, зная, что в нем содержатся опасные добавки?
7. Знаете ли вы о государственных службах контроля качества и безопасности пищевых продуктов?
8. Хотите ли вы больше узнать о пищевых добавках?

Анкета

1. Ваш пол: мужской, женский.
2. Ваш возраст (полных лет):
3. Для того, чтобы снять усталость, вы предпочитаете (можно сделать несколько выборов):
 - а) чтение;
 - б) прогулки;
 - в) сон;
 - г) медпрепараты;
 - д) слушание музыки;
 - е) занятия физкультурой (бег, гимнастика, аэробика и т.д);
 - ж) другой род деятельности (указать его).
4. Как вы относитесь к своему здоровью (отметить только один пункт):
 - а) не забочусь о нём, пока не почувствую недомогание;
 - б) забочусь о своём здоровье, стремлюсь сохранить или улучшить его.
5. 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 в занятиях физической культурой и спортом.
6. Если в вашем режиме дня не нашлось времени для занятия физкультурой, то на это повлияло (можно сделать несколько выборов):
 - а) запрет врача;
 - б) нехватка времени;
 - в) не считаю нужным;
 - г) затрудняюсь ответить.
7. Занимаюсь физической культурой и спортом, потому что эти занятия помогают (можно дать несколько ответов):
 - а) восстановить свои силы после работы;
 - б) улучшить своё физическое развитие;
 - в) ощутить приятные переживания и возбуждение;
 - г) овладеть спортивными умениями и навыками;
 - д) улучшить свои волевые качества (настойчивость, смелость и т.п.).

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. МЕДИЦИНСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ. НЕТРАДИЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ.....	3
Алтушкина А.В.	
Рациональное питание.....	3
Железнякова А.В., Баев А.Н.	
Факторы, влияющие на состояние здоровья детей и молодежи.....	6
Буюк Е.И.	
Здоровьесберегающие паузы и их роль в сохранении психического здоровья учащихся.....	11
Генаев А.	
Закаливание организма.....	14
Гончарова Е., Конопацкая П.	
Изучение действия пищевых добавок и информированность о них гимназистов	18
Горбунова Е.В.	
Аборты.....	23
Дудник Ю.А., Мишина А.М., Политова В.А.	
Экология здоровья гимназистов 11-ых классов МОУ «Гимназия №1 г. Нерюнгри».....	27
Крынская К.	
Дым, уносящий здоровье.....	32
Лалоян И.	
Наркотики в молодежной среде.....	34
Лапина К.Г.	
Духовное здоровье с точки зрения православной культуры.....	37
Морозова В.	
Точечных массаж.....	42
Москвичёва Е., Сидлецкая В.	
Медицинские основы формирования здоровья.....	47
Найденов А.	
Анализ офтальмологических заболеваний жителей г.Нерюнгри.....	51
Ощепкова К. О.	
Борешься с депрессией? Займись спортом!.....	53

Ощепкова Я.О.	
Питание и здоровье детей, молодежи.....	57
Петрова З.	
Алкоголизм и материнство.....	61
Хавронина Е.	
Прањојма – способ получения жизненной энергии.....	64
Секция 2. ФИЛОСОФИЯ И ПЕДАГОГИКА ФОРМИРОВАНИЯ	
ЗДОРОВЬЯ.....	
	69
Карпов Э.С.	
К проблеме философии здорового образа жизни.....	69
Алимасов А.А.	
Ортобиотика.....	73
Кургузов В.В.	
Ортодоксальная школа йоги и ее воздействие на совершенствование физического и духовного развития человека.....	77
Алиева М.Э.	
Двигательная активность и здоровье студента.....	80
Кучерова Н.С.	
Йога для занятий по физической культуре.....	85
Секция 3. СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ В СОХРАНЕНИИ И	
УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ.....	
	90
Магомадов С.Р.	
Организация внеурочной деятельности обучающихся центра образования как основа формирования и развития здорового образа жизни.....	90
Чепайкин В.А.	
Индивидуальные основы организации занятий физической культурой и спортом и их влияние на укрепление здоровья.....	94
Шредер О., Козик Д.	
Спортивный досуг в сохранении и укреплении здоровья учащихся.....	101
Приложения.....	108

**ОБРАЗОВАНИЕ. ДУХОВНОСТЬ.
ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

Материалы районной конференции студентов и учащихся, посвященной
15-летию Технического института (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ» в г. Нерюнгри
(8 декабря 2007 года)

Печатается в авторской редакции

Технический редактор Л.В. Николаева

Подписано в печать 12.01.2009. Формат 60x84/16.
Бумага тип. №2. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.
Печ. л. 7,1. Уч.-изд. л. 8,9. Тираж 50 экз. Заказ .
Издательство ТИ (ф) ЯГУ, 678960, г. Нерюнгри, ул. Кравченко, 16.

Отпечатано в ТИ (ф) ГОУ ВПО «ЯГУ»
г. Нерюнгри