

разработки новых методов и способов обучения двигательным упражнениям, а также становится реальным использование оборудования для мониторинга, контроля и оптимизации состояния здоровья обучающихся.

Список литературы

1. *Фураев А.Н.* К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений //Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 11.

2. *Виноградов П.А., Савин В.А.* Спорт в мире информации //Теор. и практ. физ. культ., 1997, №11, с. 59-62.

3. *Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В.* Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию // Матер. всерос. науч.-практ.конф. СПб, 2000.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОН

Коновалова Е., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек[1].

Элементами здорового образа жизни являются: правильное комплексное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек (алкоголь, курение и наркотики), пребывание на свежем воздухе, соблюдение режима дня и обязательно здоровый сон.

Сон является важной составляющей здоровья человека. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять особое внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От

качества и времени нашего сна зависит то, насколько мы будем бодры, т.е. от того, как наш организм отдохнет, зависит то, как он будет функционировать в течение всего дня. Правильный сон – это, прежде всего, источник здоровья, хорошего настроения, бодрости и красоты нашего организма.

Сон человека состоит из двух больших стадий: быстрый сон и медленный сон.

Стадию быстрого сна иногда называют БДГ – быстрое движение глаз. Особенностью этой стадии является повышенная температура тела, артериальное давление, учащенное дыхание и сердцебиение. Но самой характерной особенностью этой стадии являются сновидения. Однако, в стадии медленного сна они тоже присутствуют, но они не являются такими яркими, эмоциональными и запоминающимися, как например в стадии медленного сна. Так происходит, потому что в стадии быстрого сна наш мозг напряженно работает, напоминая своей активностью период бодрствования. Стадия быстрого сна наступает примерно через 70 – 90 минут после начала сна. Предполагают, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты, переработку информации, ее обмен между сознанием и подсознанием.

Медленный сон состоит из четырех стадий. На первой стадии человек находится в сонном состоянии, т.е. дремлет. У него снижается пульс, мышечная активность, частота дыхания и понижается температура тела. Вторая стадия – это неглубокий сон. Здесь продолжается снижаться пульс, мышечная активность и частота дыхания. Третья стадия – это стадия медленного сна. На этом этапе организм человека полностью расслабляется, а клетки организма начинают восстановительную работу. На последней стадии – стадии глубокого медленного сна, организм человека начинает отдыхать и набираться сил [1].

Здоровый и правильный сон выполняет ряд важных функций. Прежде всего, это отдых организма. Если данная функция не будет соблюдаться, то организм человека в течение дня будет плохо функционировать, а сам человек будет испытывать недомогание. Также большую роль играет «защитная» функция, которая обеспечивает восстановление органов и систем организма, а также

принимает участие в метаболизме. Не менее важными функциями являются хранение и переработка информации, восстановление иммунитета и адаптация к изменению освещенности (день/ночь).

Для того, чтобы ваш сон был оздоровительным для организма, следует придерживаться ряда правил.

Бедрова З.С. и Вобляя И.Н. выделяют семь правил здорового сна:

1. Длительность сна человека должна составлять в среднем 7 – 8 часов. В результате «недосыпа» или «пересыпа» могут возникнуть ощущения апатии и разбитости, а также может появиться легкая головная боль.

2. Соблюдение режима дня является важной составляющей здорового сна. Очень важно вставать и просыпаться в одно и то же время. Для выработки режима дня, авторы статьи предлагают выпивать кружечку травяного чая. Таким способом через пару недель выпитая кружка чая перед сном будет сигналом к отбою. Не рекомендуется пить перед сном кофе, различные газированные напитки (кока-кола и др.), какао и алкоголь, так как они содержат в себе большие дозы кофеина, что способствует нарушению сна.

3. Перед сном полезно проветривать помещение, т.е. спальню. Идеальной температурой считается 18 – 20 °С. Также важны такие показатели как тишина и темнота в спальне.

4. Не следует употреблять пищу перед сном. Оптимальным временем последнего приема пищи считается 3 -4 часа до сна. Если вас не покидает чувство голода, то его можно утолить стаканом кефира или яблоком, но не менее чем за 20 минут до сна.

5. Очень важно наличие правильного постельного белья, матраца, одеяла и подушек. Не стоит экономить на этом деньги. Лучше приобрести правильный для организма матрац и подушки. Что касается позы, то лучше всего спать на спине или на правом боку, а вот на животе — крайне неблагоприятно для внутренних органов.

6. Не рекомендуется ложиться в кровать в негативном состоянии. Стоит отбросить все переживания и подумать о чем-нибудь хорошем. От избавления плохих мыслей помогает чтение книг.

7. Не нужно пренебрегать физической нагрузкой в течение дня. Очень полезной для сна окажется вечерняя прогулка за 3 – 4 часа до отдыха [1].

Специалисты доказали, что более трети населения страдает различными расстройствами сна, чаще всего это бессонница, т.е., хронический недосып.

Хронический недосып – это хроническая нехватка сна, в результате которой человек не может отдохнуть и полностью восстановить свои силы. Хронический недосып не проходит бесследно для человека, он может привести к необратимым последствиям. Это заболевание имеет свои стадии.

Первой стадией считается отсутствие сна первые двое суток. На этой стадии психика человека нарушается, т.е. человек становится усталым и раздражительным. На второй стадии начинает путаться сознание, на фоне гормональных изменений организма. Третья стадия начинается на 3 – 5 сутки без сна, она ведет за собой паранойю, галлюцинации и в редких случаях симптомы болезни Альцгеймера. Четвертая стадия наступает через неделю. На этой стадии человек превращается в больного «старика», у которого трясутся руки, речь становится спутанная и наблюдается снижение интеллектуальных способностях. На последней стадии человек либо впадает в глубокий и долгий сон, либо умирает [1]. Также бессонница может повлечь за собой увеличение веса, снижение зрения, головные боли, снижение иммунитета и замедление обмена веществ организма.

Таким образом, сон – это одна из важнейших частей нашей жизни, которая помогает нашему организму в восстановлении сил, а значит и благоприятно влияет на наше здоровье. Мы должны уделять своему сну огромное внимание и не злоупотреблять бессонными ночами. Для того, чтобы сон не вредил нашему организму, а наоборот приносил ему только пользу, следует придерживаться правил здорового сна.

Список литературы

1. Чем опасно хроническое заболевание [электронный ресурс] // Neboleem.net все о здоровье и красоте [Офиц. сайт]. URL: <http://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/3517-chem-opasno-hronicheskoe-nedosypanie.php>

ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДЕКВАТНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ЗАСТРОЙКЕ НОВЫХ МИКРОРАЙОНОВ

Корякина С.Н., Скороходова Л.А.

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Физическое развитие человека в современном мире является очень популярной темой для обсуждений. Действительно, сегодня благодаря различным государственным программам и пропаганде здорового образа жизни в средствах массовой информации занятия спортом становятся очень популярны среди населения нашей страны разного возраста. Нельзя не отметить тот факт, что в современной действительности занятие спортом для большинства людей это не только попытка самосовершенствования себя и своих физических возможностей, но и мода на спорт и здоровый образ жизни, которая активно пропагандируется в сети Интернет. Стоит отметить, что XXI век можно охарактеризовать широким процессом урбанизации. В связи с этим очень активно идет застройка городов, появляется большое количество микрорайонов, в которых создается своя инфраструктура, необходимая для комфортного проживания населения. Государство в лице различных государственных органов стремится сделать возможность заниматься спортом доступной для каждого, по данной причине органы государственной власти строго контролируют, не только все процессы строительства, но и регламентирует обустройство внутридомовой территории каждого строящегося дома, обязывает застройщиков обеспечивать