**Закаливание и рациональная питание - важнейшая сторона здорового образа жизни**

**Закаливание**

Закаливания - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления ). Закаливание - неотъемлемая часть системы физического воспитания студентов. Особое значение имеет закаливание в профилактике простудных заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2 - 5 раз, в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание способствует повышению физической и умственной работоспособности студента, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработать рациональный гигиенический режим.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте, однако, чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм.

Установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, активный режим, самоконтроль. Основными средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Закаливание воздухом (прием воздушных ванн) является наиболее безопасной, доступной и распространенной процедурой. Поэтому именно с нее и рекомендуется начинать систематическое закаливание. Воздушные ванны подразделяются на тепловатые (+30...+20 С), прохладные (+20 ...+14 С) и холодные (+14 С и ниже). Такое подразделение довольно условно. У закаленных людей ощущение холода может возникнуть при более низкой температуре.

Водные процедуры оказывают более сильное воздействие на организм, так как теплопроводность воды в 28 раз выше теплопроводности воздуха. Систематическое использование водных процедур является надежной защитой от вредных воздействий случайных переохлаждений тела. Самое благоприятное время года для начала закаливания водой - лето и осень. Лучше всего процедуры проводить в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Начинают водные процедуры с температуры +33...+34 С. Затем через каждые 3 – 4 дня снижают температуру воды на 1 градус и постепенно за 1.5 -2 месяца доводят ее, в зависимости от самочувствия и состояния здоровья, до +20...+15 С и ниже. Водные процедуры подразделяются на обтирание (начальный этап закаливания), обливание (следующий этап закаливания водой), душ и купание (самые эффективные способы закаливания водой).

Закаливание солнцем оказывает благотворное воздействие на организм. Воздействие солнечных и, прежде всего, ультрафиолетовых лучей повышает тонус центральной нервной системы, улучшает барьерную функцию кожи, активизирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ и состав крови, способствует образованию витамина Д. Все это оказывает положительное влияние на работоспособность и настроение студента. Кроме того, солнечный свет губителен для болезнетворных микробов. Систематические ультрафиолетовые облучения в оптимальных пределах оказывают общеукрепляющее действие, повышают работоспособность, являются хорошим закаливающим средством в борьбе с инфекциями и простудными заболеваниями.

Баня - отличнейшее средство в закаливании. Рекомендуется после процесса прогревания в бане применять кратковременный (от нескольких секунд до 1 мин.) холодный душ. Недаром в народе существует поговорка: " В тот день, когда попаришься - не состаришься".

**Рациональное питание**

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Особое значение рациональное питание имеет для студентов. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пищи, следующие: оптимальное ее количество, соответствующее энергетическим затратам человека в процессе жизнедеятельности; полноценное качество, т.е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях; наличие и разнообразие продуктов животного и растительного мира; хорошая усвояемость; приятный вкус, запах и внешний вид; доброкачественность и безвредность.

Белки должны занимать видное место в жизни студентов и распределяться примерно следующим образом: мясо, мясные продукты, сыры ' - на завтрак и обед, рыбу, творог, кашу с молоком - на ужин.

Суточная норма потребления жиров - 1,5 - 2,4 г на 1 кг массы, а белков 2-2,5 г на 1кг.

Рацион должен включать 80 - 85% жиров животного происхождения (сливочное масло, сметана, сыр, мясо, рыба) и 15 - 20% жиров растительного происхождения (растительные масла, рыбные и овощные консервы). Удовлетворять потребности организма нужно, прежде всего, за счет употребления натуральных продуктов.

Пищевой рацион и режим питания заключается в правильном подборе пищевых продуктов и в соблюдении гигиенических правил питания.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Питаться лучше 4 раза в день: завтрак - 7.00 - 7.30, обед - 13.00 - 14.00, полдник- 16.00 - 17.00, ужин - 20.00 - 20.30. На ужин не рекомендуются продукты, долго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и секреторную деятельность пищеварительных органов (ветчина, жирная баранина, жирные приправы, какао, кофе, крепкий чай и т.п.). Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.

При приеме пищи все внимание следует уделять еде. Всякие отвлечения от еды (разговоры, чтение, и др.) приводят к нарушению пищеварения и усвоению пищи. Во время еды нельзя торопиться, пища должна всегда хорошо пережевываться.

Заключение

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, однако, не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30%, на режим питания - 10-16%, на суммарное воздействие других факторе - 24-51%.Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата и т.д.

Систематические занятия физической культурой дадут вам не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.