**МБОУ «Кишертская СОШ»**

**Тема: «Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ».**

**Учитель физической культуры: Потеряев А.В.**

**Содержание.**

Введение.

Глава I . Обзор литературы.

* 1. Понятие здоровья. Общее представление о ЗОЖ.
	2. Главные факторы здоровья.
	3. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека.
	4. Обобщение опыта работ ведущих специалистов-практиков.

Глава II . Организация и методы исследования.

 2.1 Организация исследования.

 2.2 Методы исследования.

Глава III . Результаты исследования и их обсуждения.

 3.1 Результаты тестирования.

 3.2 Результаты анкетирования

Выводы.

Заключение.

Литература.

Приложение..

**Введение.**

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

Обычно молодые люди не склонны ,всерьёз ,задумываться о здоровье даже когда они вдруг заболевают. Да в молодости всякие неприятности, в их числе и болезни воспринимаются «вдруг» - как нечто внезапное и не заслуженное. Но в том то к сожалению и дело, что большинство болезней именно заслуженны.. А первые шаги делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье-то, как и честь, нужно беречь смолоду.

Цель данной дипломной работы – исследовать особенности основ здорового образа жизни у учащихся среднего школьного возраста.

Объект исследования – процесс физического воспитания с помощью факультативных занятий.

Предмет – особенности формирования ЗОЖ у детей среднего школьного возраста.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба, бег и т.д. должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, работоспособность, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным – малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии заболеваний органов пищеварения, приводит к ожирению. Особенно тревожно обстоит с этим дело у детей. Ожирением страдает каждый десятый ребенок. Тут в пору и колокола бить.

Актуальность темы состоит в том, что исследования психологов показали, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у 85% учащихся является слабое здоровье или физические недостатки.

Гипотеза – Мы предполагаем, что введение экспериментальной программы «ЗОЖ» значительно повысит уровень мотивационно-ценностных ориентаций, уровень физической подготовленности у учеников среднего школьного возраста.

В дипломной работе поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературу по теме.
2. Изучить проблему здоровья, ЗОЖ.
3. Обобщить опыт работы ведущих специалистов-практиков на основе публикаций в журнале «Физическая культура в школе».
4. Выявить по средствам анкетирования отношение учащихся к ЗОЖ.
5. Выявить посредством президентских тестов уровеь физической подготовленности.

В работе использовались следующие методы:

1. Ретроспективное изучение литературных источников.
2. Обобщение опыта работы ведущих специалистов-практиков.
3. Анкетирование.
4. Тестирование

**Глава I. Обзор литературы.**

* 1. **Понятие здоровья. Общее представление о ЗОЖ.**

**1.1.1 Понятие здоровья**

Здоровье – одно из важнейших условий полноценного участия человека в жизни общества. Но не всегда люди чётко представляют, Что означает понятие «здоровье». Следует ли считать человека здоровым, если у него в данный момент нет каких либо острых или хронических заболеваний или он чувствует себя здоровым, подразумевая при этом, что у него нет не только жалоб на болезни, но есть нечто большее: ощущение некоего физического благополучия и связанное с этим убеждение в своей способности противостоять самой опасности заболеть?

Здоровье – это не только отсутствие болезни. Медицинская формула «практически здоров» подчёркивает нетождественность этих понятий. Специалисты спортивной медицины также не склонны ставить между ними знак равенства. По С.Б. Тихвинскому, существует несколько «градаций здоровья». Оно считают, что обследуемый может быть абсолютно здоровым, здоровым или практически здоровым. Абсолютно здоровых людей очень мало, но они есть. Абсолютно здоров тот, у кого все органы или системы функционируют в равновесии с окружающей средой и в них отсутствуют болезненные от5клонения. В то же время В.М. Шубик и М.А. Левин отмечают, что здоровье – понятие весьма относительное: «при тщательной проверке у многих обнаруживаются незначительные, а иногда и более серьёзные отклонения, которые в обычных условиях не проявляются в субъективных ощущениях». Действительно, хорошее самочувствие не всегда свидетельствует о хорошем здоровье. Некоторые тяжёлые заболевания (туберкулёз, злокачественные новообразования) обнаруживаются случайно при медицинских осмотрах на фоне вполне хорошего самочувствия. Объективными показателями здоровья служат данные стетоскопии, результаты клинических, физиологических, биохимических исследований.

Диагноз «практически здоров» по мнению С.Б. Тихвинского, обозначает такое соотношение организма, при котором определенные патологические сдвиги не влияют на трудоспособность в конкретной профессии. Существует понятие и «динамическое здоровье» характеризующееся адаптационными возможностями организма. Вопрос об адаптационной возможности человеческого организма рассматривается в работе С.Б. Тихвинского и С.В. Хрущёвой «Детская спортивная медицина»: «Основным компонентом механизма общей адаптации является мобилизация энергетических ресурсов, пластического резерва и всех защитных способностях организма». Логично было бы предположить, что здоровыми могут быть признаны только те люди, которые обладают хорошим динамическим здоровьем.

Со времён Гиппократа и Авиценны предложено несколько десятков определения понятия «здоровье». Имеется и несколько определений, носящих официальный характер (Большая Советская Энциклопедия, устав ВОЗ). По определению БСЭ, «здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешиванием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений». И далее: «Здоровье человека определяется комплексом биологических и социальных факторов». Большая медицинская энциклопедия даёт сходное определение: «Здоровье – такое состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения... В понятие здоровья вкладываются не только абсолютные качественные, но и количественные признаки, поскольку существует понятие о степени здоровья... В понятие здоровья входит и социальная полноценность человека».

Институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения России предложило более конкретное определение здоровья: «здоровье – отсутствие болезней и повреждений, гармоничное физическое развитие, нормальное функционирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды.

В медицинской энциклопедии различается здоровье населения и здоровье индивидуума. Причем здоровье населения рассматривается как понятие статистическое и характеризующееся комплексом демографических показателей (рождаемостью, смертностью, детской смертностью, уровнем физического развития, заболеваемостью, средней продолжительностью жизни).

Вероятно, ни одно из определений здоровья нельзя признать окончательным. Отсутствие интегрального количественного показателя здоровья вынуждает оценивать его по определённым компонентам, набор которых ещё нуждается в уточнении.

Помимо понятий «здоровье» и «болезнь» некоторыми учёнными, такими как И.И. Брехшан, вводится понятие «третьего состояния». «Состояние человека, промежуточное между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то и другое». Это так называемое «третье состояние». К людям, находящимся в третьем состоянии, И.И. Брехшан относит людей, подвергающихся вредным химическим воздействиям; людей регулярно потребляющих алкоголь; людей пренебрегающих правилами здорового и правильного питания, лиц с тенденциями к гипотонии и гипертонии и т.д. По мнению И.И. Брехшана, «больше половины всей популяции людей находится в третьем состоянии». Оно имеет ряд существенных отличий, как от здоровья, так и от болезней. Если последняя продолжается сутки, недели, месяцы и редко дольше, то третье состояние сохраняется годы, десятилетия и даже всю жизнь... В третьем состоянии «истоки всех болезней». Умение распознать и ликвидировать третье состояние – одна из важнейших задач медицины.

* + 1. **Общее представление о ЗОЖ.**

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают крайне отрицательное влияние. К ним прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности пита­ния; неблагоприятные экологические факторы; вредные привычки; отяг­чённая или неблагополучная наследственность; низкий уровень медицин­ского обеспечения и др.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего -на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на эко­логию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т. е. на независя­щие от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отво­дится правильно организованной двигательной активности, которая со­ставляет около 30% из пятидесяти.

Однако в определении стратегии и тактики решения задач оздоро­вительной направленности необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том слу­чае, когда человек наряду справильно организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохра­нения здоровья: правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать. Соблюдение этих или подобных принципов и правил имел в виду ещё в 20-е годы Нарком здравоохранения Н. А. Семашко, когда утверждал, что для укрепления здоровья человек должен заниматься физической культурой 24 часа в сутки. А для этого он должен: а) хотеть это делать; б) знать, как правильно это делать; в) умело реализовывать свои по­требности и знания в своей практической деятельности в процессе са­мосовершенствования. Этому и должна способствовать вся система фи­зического воспитания подрастающих поколений.

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо си­стематически следить за своим образом жизни и стремиться соблю­дать следующие условия: достаточная двигательная активность, пра­вильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное зака­ливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим руда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни - ЗОЖ.

Таким образом, здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это процесс со­блюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в по­вседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптималь­ному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностя­ми, возможностями и склонностями человека. Он предполагает актив­ную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоро­вья, в которой можно выделить следующие основные компоненты:

* осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физкультурной активности;
* целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков
охраны здоровья;
* использование естественных природных факторов в укреплении
здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе;
* активная борьба с вредными привычками и их полное искоре­нение;
* деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества.

Под индивидуальным стилем ЗОЖпонимают присущий конкрет­ному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессиональной и бытовой деятельностью.

Таким образом, ЗОЖ представляет собой режим ограничений в сочетании с оптимальным режимом физических нагрузок. По поводу необходимости определённых ограничений уместно сослаться на слова известного американского писателя Марка Твена, который писал: «Единственный способ сохранить своё здоровье - есть то, что не хо­чешь, пить то, чего не любишь и делать то, что не нравится».

Но всё-таки ведущим из условий, которые необходимо соблю­дать для сохранения и укрепления здоровья, является правильно организованная и достаточная по объёму и интенсивности двигатель­ная активность. «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна», писал на рубеже 1-го и 2-го тысячелетий Абу-Али-Ибн-Сина (Авицена) в книге: «Канон врачебной науки», в главе «Со­хранение здоровья».

Физическая активность человека - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсаль­ное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. Двигательный режим человека не одинаков в разном возра­сте. Однако общее состоит в том, что физическая активности абсо­лютно необходима ребёнку, взрослому, пожилому человеку. Она дол­жна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

Следовательно, физическая культура не просто одна из составля­ющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Она представлена в нём в виде ежедневной утренней гимнастики, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, систематических закаливающих процедур, а также других видов двигательной активности, направленных на со­хранение и приумножение здоровья.

Важным слагаемым ЗОЖ является рациональное питание. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности, продлению жизни,

ЗОЖ немыслим без соблюдения правил личной гигиены: суточного режима, ухода за телом, одеждой, обувью и т. п. Особое значение при этом имеет распорядок дня. При правильном его составлении и стро­гом выполнении вырабатывается чёткий ритм функционирования орга­низма. А это, в свою очередь, создаёт оптимальные условия для пло­дотворной работы и качественного восстановления сил.

Мощным оздоровительным средством ЗОЖ является закаливание. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь и на дол­гие годы сохранить высокую трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их число в 2—4 раза, а в некоторых случаях по­могают вовсе избавиться от них. Закаливание к тому же оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус ЦНС, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Обязательным условием ЗОЖ является отказ от вредных привы­чек. Алкоголь, наркотики, курение — злейшие враги человека, глав­ная причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих про­должительность жизни людей.

Таковы основные слагаемые здорового образа жизни. В их истин­ности мало кто сомневается. Однако весь парадокс в том, что для очень многих людей они ещё не стали руководством к практическим действиям. Внедрение их в повседневную жизнь людей требует комплексного под­хода, кропотливой целенаправленной деятельности со стороны мно­гих государственных учреждений и организаций. Однако оно предпо­лагает прежде всего активную деятельность в этом направлении са­мого человека. Следование нормам и принципам ЗОЖ — долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоро­вью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

Многие люди живут по моде. Мода - это не только форма при­чёски. Мода - это и особенности поведения, которого придержива­ется значительная часть общества. Следовательно, вполне уместно говорить и о моде на образ жизни. Мода начинает распространяться тогда, когда процент её последователей достигает некоторого крити­ческого уровня. Важнейшей задачей настоящего времени является создание моды на здоровье, здоровый образ жизни. При этом следует учитывать то, что легче усваиваются те формы поведения, которые в той или иной степени связаны с биологическими потребностями организма. Одной из таких потребностей у человека является по­требность в двигательной активности, особенно ярко проявляемая в детском возрасте. Здесь и должны закладываться основы ЗОЖ и мода на такой стиль жизни.

ЗОЖ, основой которого является режим ограничений и режим на­грузок, должен занять ведущее место в арсенале современных про­филактических средств. Наступит время, когда дозированная двига­тельная активность будет приписываться каждым врачом так же, как в настоящее время назначается медикаментозное лечение.

* 1. **Главные факторы здоровья.**

Человек – единственное животное, которое способно выбраться благодаря труду из чисто животного состояния: его нормальным состоянием является то, которое соответствует его сознанию и должно быть создано самим им.

(Ф. Энгельс).

Здоровье человека, заболеваемость, течение и исход болезней (в частности вероятность возникновения хронических форм), продолжительность жизни, рабочий и творческий потенциал зависят от большого числа факторов, которые сливаются в триединый поток информации. Степень «жестокости» этого потока зависит от социально-экономических условий жизни определённых характером общественной формации. В условиях современной научно-технической революции эта «жёстокость» достигла достаточно высокого уровня и приводит среди прочего к определённой дезорганизации природных основ эффективной жизни личности, кризис эмоциональности, основным проявлениями которого являются стресс, эмоциональная дисгармония, отчуждённость и незрелость чувств, ведущие к ухудшению состояния здоровья и заболеваниям. Как считает А. Печчен, «... при всей своей важной роли, какую играют в жизни современного общества вопросы его социальной организации, его институты, законодательства и договоры, при своей мощи созданной человеком техники, не они в конечном счёте определяют судьбу человечества. И нет и не будет ему спасителя, пока сами люди не изменят своих привычек, нравов и поведения...»

Люди не успевают адаптировать свою культуру в соответствии с теми изменениями, которые сами же вносят в этот мир, и источники этого кризиса лежат внутри, а не вне человеческого существа, рассматриваемого как исходить прежде всего из изменений самого человека, его внутренней сущности. Данную ситуацию Р. Апофф выразил более коротко: «главным препятствием между человеком и будущим, к которому он стремится, является сам человек». «Кризис человека... коренится не в самой человеческой природе; он не является каким-то неотъемлемым его свойством или неискоренимым пороком; нет, это скорее кризис цивилизации или культуры, который является причиной глубокого несоответствия между мышлением и поведением человека, с одной стороны, и изменяющимся реальным миром – другой. И кризис этот, при всей своей глубине и опасности – всё-таки можно преодолеть», - оптимистически заключает А. Печчен. Но для того чтобы этот кризис преодолеть, нужно прежде всего разобраться в причинах, зависящих от самого человека, от его сознания.

Образ жизни. Очень большое значение для здоровья человека имеет его образ жизни. По Ю.П. Лисицину, «образ жизни – опредёлённый способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей». Образ жизни – категория максиситской социологии, отражающая наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями. Социалистический образ жизни отличают свободный от эксплуатации труд, демократизм, гуманизм, коллективизм, интернационализм, и другие преимущества социализма.

Обобщающая роль классификаций, Ю.П. Лисицин включает в образ жизни четыре категории: «... экономическую – «уровень жизни», социологическую – «качество жизни», и социально-экономическую – «уклад жизни». При прочих равных первых двух категориях (экономической и социологической) здоровье людей в очень большой степени зависит от стиля и уклада жизни, которые в большей степени обусловлены историческими традициями, закреплёнными в сознании людей.

Движение и здоровье.

В течение многих тысячелетий человек формировал себя в физической работе. Сейчас с драматической внезапностью ломается модель, созданная эволюцией.

К. Купер.

...человек, двигаясь и развиваясь, сам заводит часы своей жизни.

И.А. Аршавский.

Объём и характер двигательной активности человека в большей степени зависит от специфики выполненного им труда. Тысячелетия жизнь людей была сопряжена преимущественно с физическим трудом, на который приходилось до 90% и более усилий. За годы текущего столетия сложились обратные соотношения, возник дефицит двигательной активности. Раньше жители города и деревни после тяжёлого физического труда находили радость в простых играх (городки, лапта), на любой поляне, а иногда в кулачной схватке («стенка на стенку»). Всё было деятельно, несмотря на это, массового и без каких-либо спортивных сооружений. Теперь в нашей стране тысячи стадионов, спортивных залов, игровых площадок, футбольных полей. Но дефицит двигательной активности людей становится всё более острой проблемой. В актив деятельности в данной сфере включается спорт. Фактически же значительно больше внимания, усилий и материальных средств отдаётся спорту во имя того, что ...чемпионы – это вершина пирамиды, в основании которой должно лежать массовое развитие физической культуры. В какой-то мере так оно и есть, но всё же примат рекордов и первенства, отключение большинства спортсменов «высшей лиги» от производственной деятельности, погоня за зрелищностью и доходами от спортивных мероприятий.

Питание и здоровье.

Нормой считать, сколько надо человеку, по науке, хлеба, мяса, молока, яиц и т.п., то есть норма не число калорий, а количество и качество пищи.

В. И. Ленин.

Среди всей совокупности факторов, определяющих «качество жизни», питанию принадлежит весьма важная роль. Человек может защищаться от экстремального климата и непогоды, может переменить место жительства, сменить работу и семью, но ему никуда не уйти от необходимости ежедневного потребления пищи. За 80 леи жизни это около 90000 приёмов пищи (60 различных продуктов). Вещества пищевых продуктов составляют основную часть потока структурной информации; они определяют самое интимное общение человека с внешней средой, которая как бы проходит через организм, создавая его внутреннюю экологию. Сложный как мир пищевой поток состоит из тех же элементов, что и пиапета, в нём сотни тысяч или даже миллионы природных веществ. В своих ранних работах К. Маркс писал «Человек живёт природой. Это значит, что природа есть его тело... что природа неразрывно связана сама с собой, ибо человек есть часть природы.

Много миллионов лет предки человека были вегетарианцами, последние два миллиона лет доисторический человек и его предшественники имели пищу, достаточную по белку, сравнительно богатую жирами и, обычно, бедную углеводами. Пищу людей составляли ткани растений и животных , которые они брали из природы. Природа же одевала и давала строительный материал для жилища. Это был исторический способ получения материальных благ человеком, который получил название «собирательство». Приготовление пищи было индивидуальным, домашним и примитивным, что обеспечивало почти полную сохранность природных комплексов биологически активных веществ. Были длительные периоды засухи и другие стихийные бедствия.

Питание является одним из важнейших факторов внешней среды, оказывающих влияние на здоровье человека, на всю его жизнь, включая её продолжительность. Рациональное питание – это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования. Это питание здоровых людей с учётом их пола, возраста, характера труда и других факторов.

Обмен веществ является главным фактором, отличающим живое от неживого. Непрерывное обновление человеческого организма требует правильного и регулярного потребления основных пищевых веществ. Рациональное питание как раз и гарантирует своевременное поступление в организм определенного количества строительных материалов: белков, минеральных солей, витаминов, микроэлементов и других тонких регуляторов многочисленных обменных процессов.

Таким образом, рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

Основные принципы правильного питания слагаются из требований к пищевому рациону, режиму питания и условий приёма пищи.

Наша пища должна быть разнообразной, вкусной, (за счёт широкого ассортимента продуктов и различных приёмов кулинарной обработки) и включать в себя вещества, из которых состоит организм человека (это в основном белки), которые обеспечивают его энергией (жиры и углеводы), а также защитные вещества (витамины и минеральные соли). Между получаемой с пищей энергией и её затратами долго сохраняется равновесие. Чрезмерное поглощение энергии ведёт к увеличению массы тела, что является причиной многих заболеваний и сокращает жизнь.

Рациональное, сбалансированное питание - непременное условие организации здорового образа жизни. Питание - основная биологичес­кая потребность в жизни. Оно дает энергию, необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ, обеспечивает рост и правильное формирование организма, сохранение здоровья.

Любая пища представляет собой определённую комбинацию про­дуктов, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минераль­ных веществ и воды. Основные требования к пище заключаются в том, что она должна быть доброкачественной, разнообразной, полноценной и оптимальной в количественном отношении, то есть соответствовать энергетическим затратам конкретного человека.

Энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содер­жанием и соотношением в них белков, жиров и углеводов. При этом следует помнить, что калорийность 1 г белков и 1 г углеводов состав­ляет по 4 ккал., а 1 г жиров — 9 ккал. Наиболее калорийны жиры и продукты из злаковых. Значительно ниже калорийность мяса, рыбы, ещё меньше — овощей и фруктов.

Отрицательное влияние на организм оказывает как недостаточная, так и избыточная калорийность пищи. При недостаточной калорийности уменьшается вес тела, ухудшается самочувствие, падает работоспособ­ность, снижаются защитные силы организма. При избыточной калорий­ности значительно увеличивается вес тела, что ведёт к ожирению и дру­гим серьёзным нарушениям здоровья. Поэтому одним из важных факто­ров здоровья и долголетия является умеренность в еде, выражающаяся в соответствии калорийности пищи энергетическим затратам организма.

Большое значение для сохранения здоровья и поддержания высо­кой работоспособности имеет правильный режим питания. Он устанав­ливается в зависимости от возраста, характера трудовой или учебной деятельности, особенностей климата, бытовых условий, индивидуаль­ных особенностей человека.

Принимать пищу следует регулярно в определённое время. Это способствует образованию условного рефлекса на время. В результа­те к моменту приёма пищи в органах пищеварения усиливается сек­реция, что способствует улучшению аппетита и качественному усвое­нию пищевых веществ.

Наилучшая усвояемость пищи отмечается при четырёхразовом при­ёме пищи, в рамках которого могут быть следующие варианты её коли­чественных характеристик: завтрак - 25%, обед - 35%. полдник - 15%, ужин — 25%. Второй вариант: первый завтрак — 20%, второй завтрак — 10-15; обед - 40-45%, ужин - 15-20%. При трёхразовом питании кало­рийность суточного рациона должна распределяться следующим обра­зом: завтрак - 30%, обед - 45%, ужин - 25%.

 Многое из написанного о питании спортсменов и физкультурни­ков, к сожалению, отличается излишним многообразием рекоменда­ций, их противоречивостью, а зачастую — откровенным невежеством. При этом нередко они излагаются в излишне категорической форме, приводя неискушённого читателя в заблуждение о том, что стоит ско­пировать диету какого-нибудь выдающегося спортсмена, как пробле­мы развития силы, объёма и рельефности мускулатуры, совершен­ствования других физических качеств будут тут же решены.

Такие представления являются глубоко ошибочными. Дело в том, что особенности процесса пищеварения, обмена веществ обусловлены генетически и могут быть сугубо индивидуальными. Эти индивидуаль­ные особенности вносят свои, порой весьма значительные коррективы в дело формирования наиболее рациональной и эффективной диеты. Что полезно одному, может оказаться малоэффективным или непри­емлемым для другого. Поэтому решение данной проблемы, как прави­ло, становится возможным только в процессе достаточно длительно­го и систематического поиска индивидуального варианта диетическо­го содержания питания.

Вместе с тем имеют место и общие положения, знание которых позволяет лучше сориентироваться в процессе индивидуального экс­периментирования и поиска в данном направлении.

Прежде всего следует помнить, что правильное питание пред­ставляет собой, помимо всего прочего, ещё и очень важный компо­нент восстановления. В свою очередь, процесс восстановления после мышечной деятельности является неотъемлемым элементом любого тренировочного процесса.

Если говорить о самых общих основах сбалансированного питания для тех, кто активно тренируется, то в каждом приёме пищи долж­ны присутствовать:

• мясные продукты - нежирное мясо, рыба, яйца;

• молочные продукты - молоко, кефир, йогурт, сыр, творог;

• злаковые продукты — чёрный хлеб, гречневая, ячневая, перло­вая, овсяная, пшённая и любые другие виды каши, макарон­ные изделия, причём, чем грубее мука, из которой они сдела­ны, - тем лучше;

• бобовые продукты — чечевица, фасоль, горох, бобы;

• овощи, фрукты - все их виды.

При этом очень важно знать, что первые две из приведённых выше групп продуктов обеспечивают работающие мышцы белком, который является своеобразным строительным материалом, необходимым для роста и восстановления мышц. Третья и четвёртая группы продуктов обеспечивают организм белками и углеводами, а пятая - углеводами, витаминами и минеральными веществами.

Следует также иметь в виду, что наиболее правильным считается питание', которое обеспечивает при каждом приёме пищи такой ба­ланс питательных веществ, при котором 30% всей энергии поставля­ют белки, 60% - углеводы и лишь 10% - жиры.

Из всех питательных веществ, пожалуй, менее всего следует за­ботиться о жирах, так как их в питании, как правило, бывает излиш­не много. Поэтому, чем меньше потребляется сливочного масла, сала, маргарина, - тем лучше.

Наиболее полезной для занимающихся интенсивными тренировками является высокоуглеводная диета. Для лучшего понимания этого факта необходимо рассмотреть вопрос о «топливных» источниках обеспечения энергией работающего организма. Таковыми являются: а) аденозинтри-фосфорная кислота (АТФ); б) циркулирующая в крови глюкоза; в) глюко­за, запасённая в виде гликогена в мышцах и печени и г) жир.

Необходимо помнить (и об этом уже говорилось ранее), что са­мым непосредственным источником энергии для работающих мышц и многих других, требующих энергии реакций, является АТФ. Без неё мышечное сокращение становится невозможным. Другие поставщики энергии (глюкоза крови, гликоген мышц, жир) обеспечивают условия для создания запасов АТФ и для питания клеток напряженно работа­ющего организма. При этом только углеводы являются тем питатель­ным веществом, чья энергия может быть непосредственно использо­вана для анаэробного (безкислородного) производства АТФ.

Во время напряжённой мышечной работы большая часть мышеч­ной энергии формируется из запасов глюкозы, содержащейся в дан­ный момент в крови, и из запасов гликогена, содержащегося в мышцах и печени. Именно поэтому богатая углеводами диета столь важна для накопления и сохранения больших запасов глюкозы и гликогена в орга­низме. Когда энергии, образующейся из углеводов, оказывается недо­статочно, организм, чтобы покрыть этот недостаток, сжигает амино­кислоты, необходимые для образования белков. Это крайне нежела­тельно, так как в таких случаях вместо строительства мышечной ткани, её развития начинает иметь место её разрушение. Вот почему для того, чтобы сберечь мышечные ткани (например, при интенсивных заняти­ях атлетической гимнастикой), необходимо ежедневно принимать до­статочное количество богатой углеводами пищи.

Однако и здесь очень важным является чувство меры, так как из­лишние дозы углеводов будут превращаться в жир. Весь вопрос за­ключается в хорошем знании своего организма и того количества уг­леводов, которое является достаточным при том или ином режиме тре­нировочной деятельности. А такие знания приобретаются только в процессе накопления личного опыта.

Наиболее общей и очень полезной является рекомендация не зло­употреблять простыми сахарами, особенно в виде концентрированных фруктовых соков. Следует помнить, что простые сахара, содержащие­ся в них, слишком быстро всасываясь в кровоток, вынуждают подже­лудочную железу к выбросу в кровь мощных доз инсулина, который мгно­венно снижает уровень глюкозы в крови, приводя к ощущению ещё большей недостаточности энергии. К тому же такое систематическое «подхлёстывание» секреции поджелудочной железы истощает её и может привести к развитию очень тяжёлого заболевания - диабету.

Для создания наиболее подходящего для напряжённых трениро­вок напитка надо в литровую бутылку добавлять всего 50 г концент­рированного фруктового сока. Такой напиток можно употреблять как до, так и во время и после интенсивных тренировок.

Для правильной организации питания в процессе таких трениро­вок следует иметь достаточно ясное представление о темпах восста­новления энергетических веществ и структурных белков в организме. Это необходимо для создания необходимых условий протекания про­цессов восстановления после интенсивной двигательной деятельности.

Быстрее всего восстанавливаются запасы АТФ. На это организму требуются считанные секунды. Восстановление гликогена продолжа­ется от 12 до 48 часов. При этом вначале восстанавливается клеточный гликоген в мышцах, а затем гликоген печени. Только после этого мы­шечные клетки приступают к усиленному синтезу разрушенных на­пряжённой мышечной работой структурных белков мышечных воло­кон. Этот процесс может продолжаться от 24 до 72 часов, а в отдель­ных случаях и более длительное время.

Таким образом, во время тренировки мы как бы запускаем руку в свои неприкосновенные запасы энергии. Но при этом всегда надо по­мнить, что никакой синтез белка (а значит рост и развитие тканей орга­низма) невозможен до того, как будет полностью (и даже с избытком) восстановлен энергетический потенциал клетки.

При организации питания в период интенсивных тренировок сле­дует помнить, что большое количество углеводов, принятое в пределах 4-х часов до тренировки, оказывает неблагоприятное воздей­ствие на организм. Вечерняя порция пищи излишне богатая белками, может отрицательно сказаться на качестве ночного сна, без которого пол­ноценное восстановление и рост тренированности немыслимы.

Эффективному тренировочному процессу и полноценному восста­новлению лучше всего способствуют приёмы пищи, организованные на основе схемы дробного питания — есть чаще, но понемногу.

Начинать следует с завтрака, богатого белками, бедного жирами и умеренного по содержанию углеводов. Соотношение питательных веществ во втором завтраке должно быть таким же.

В обед можно не особенно заботиться о его содержании. Главное, чтобы он состоял из доброкачественных продуктов и был достаточен, не оставлял чувства голода.

В пределах получаса до тренировки полезно принять какую-либо легкоусвояемую пищу, съесть немного фруктов. Перед тренировкой надо также позаботиться о жидкостном балансе в организме. При этом надо помнить, что возмещение углеводов в виде концентрированных соков эффективно только после окончания тренировки, когда организм попа­дает в своеобразную энергетическую яму. Наиболее благоприятными для этого являются первые полчаса после занятия. Для этого достаточно около 100 г напитка. Через два часа уже следует позаботиться о вос­становлении белкового баланса, для чего необходимо принятие пищи богатой протеином. При этом не только вполне допустима, но и очень выгодна белково-углеводная комбинация продуктов.

Недопустимым является основательный ужин с мясными, рыбными блюдами, сыром, творогом. Дело в том, что несмотря на значительное количество в организме аминокислот, недостаточное количество угле­водов не приводит к выраженной инсулиновой реакции, которая как раз в это время была бы очень полезна. Аминокислоты, включая тирозин, отличающийся сильным стимулирующим воздействием, оказываются в несвязанном состоянии. Как раз тирозин и переводит деятельность не­рвной системы на повышенный уровень. Сон становится прерывистым, тревожным, некачественным и человек поутру поднимается неотдохнув­шим. Вот почему ужин интенсивно тренирующего человека должен со­стоять преимущественно из углеводных продуктов, которые способству­ют хорошему сну и качественному восстановлению.

В заключение необходимо подчеркнуть, что приведённая схема орга­низации питания должна обязательно учитывать индивидуальные осо­бенности пищеварения и обмена веществ каждого конкретного человека.

Личная гигиена.

«Гигиена» (в переводе с греческого означает: «приносящий здоро­вье», «содействующий здоровью») - это одна из наук о здоровье чело­века, средствах и методах его сохранения и укрепления.

«Личная гигиена» - это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

Наряду с термином «гигиена» часто употребляют и термин «санита­рия», который в переводе с латинского означает - «здоровье». Однако следует помнить, что в содержании этих понятий имеются существен­ные различия. Гигиена даёт знания о здоровье, о том, как его сохранить и укрепить, а санитария занимается практической реализацией требова­ний гигиены, контролем за соблюдением установленных ею правил.

Следование правилам личной гигиены предусматривает, прежде всего: рациональный суточный режим, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви.

Соблюдение рационального суточного режима представляет собой наиболее важный элемент личной гигиены, в котором находят отраже­ние и другие её элементы. Его соблюдение создаёт оптимальные условия для активной деятельности и эффективного восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности. Объясняется это тем, что при соблюдении режима вырабатывается оп­ределённый ритм функционирования организма, благодаря чему чело­век оказывается способен выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. Оздоровительное воздействие правиль­ного режима дня обусловлено тем, что организм быстрее адаптирует­ся (приспосабливается) к относительно постоянным условиям жизнеде­ятельности. Это, в свою очередь, способствует повышению качества ра­боты и учёбы, нормальному пищеварению, повышению качества сна, который становится более глубоким и спокойным.

Основой рационального суточного режима является правильное распределение времени для различных видов деятельности и отдыха, питания и сна в течение суток. При установлении суточного режима необходимо иметь в виду, что условия жизни каждого человека су­щественно отличаются, к тому же каждый человек характеризуется своими индивидуальными особенностями. По этим причинам нецелесо­образно устанавливать жёсткий и единый для всех суточный режим.

Однако основные гигиенические положения в суточном режиме любо­го человека могут и должны быть едины и незыблемы. К ним прежде всего относятся следующие положения:

• выполнение различных видов деятельности в строго определен­ное время;

• правильное чередование трудовой, учебной деятельности и от­дыха;

• регулярное, в одни и те же часы, питание;

• регулярные занятия физическими упражнениями;

• полезный досуг, полноценный сон.

Режим дня школьников устанавливается с учётом возраста учащих­ся, их индивидуальных особенностей, а также особенностей условий, в которых они живут и учатся. При его составлении и особенно вы­полнении необходимо иметь в виду то, что помимо уже отмеченного выше весьма положительного влияния на здоровье, физическое раз­витие и работоспособность, постоянное соблюдение режима оказыва­ет большое воспитательное значение. Особо важное значение его со­блюдение имеет в деле воспитания силы воли и самовоспитания. По этому поводу известный русский педагог В. А. Сухомлинский писал: «Поставь над собой сто учителей — они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать с себя».

По этой причине рациональный суточный режим должен восприни­маться не как нечто навязанное извне, а как глубоко осознанное, личностно необходимое условие нормальной повседневной деятельности. Для этого очень важно, чтобы каждый учащийся сам принимал активное уча­стие в его составлении и контроле за его соблюдением, руководствуясь при этом указанными выше незыблемыми требованиями. На основе этих требований, а также учёта индивидуальных особенностей и конкретных условий жизнедеятельности, для каждого школьника должен быть со­ставлен точный распорядок дня с указанием времени начала и окончания всех основных режимных моментов. В качестве возможных, наиболее удобных могут быть предложены следующие примерные варианты ре­жимов дня для старшеклассников, обучающихся в разных сменах.

Уход за телом включает в себя: уход за кожным покровом, воло­сами и полостью рта.

Уход за кожным покровом. Кожа имеет исключительно важное зна­чение для нормального состояния организма. Человеческая кожа, яв­ляясь наружным покровом тела, представляет собой сложный орган, выполняющий множество важных функций, главными из которых яв­ляются:

• защита внутренней среды организма;

• выделение из организма продуктов обмена веществ;

• участие в деятельности теплорегуляционных механизмов орга­низма.

Кожа представляет собой тонкий и сложный чувствительный при­бор. В ней расположено большое количество нервных окончаний. Под­считано, что на 1см поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 Холодовых, 1-2 тепловых и около 25 точек, в которых сосредо­точены окончания рецепторов, воспринимающих атмосферное давле­ние. Такая мощная рецепторная оснащённость позволяет коже обеспе­чивать постоянную информацию организма о всех действующих на тело раздражителях.

При этом следует помнить, что все эти важные функции могут выполняться в полном объёме только здоровой, крепкой и чистой ко­жей. Но такое её состояние поддерживать не просто. Дело в том, что кожа человека постоянно обновляется, постепенно отмирает и слущивается её верхний слой. Омертвевшие чешуйки кожи вместе с по­том, жиром и попадающей на неё пылью образуют грязь, которая за­купоривает поры, затрудняя обмен веществ. Всё это способствует воз­никновению кожных заболеваний и неблагоприятно отражается в целом на здоровье человека.

У тех, кто не выполняет гигиенические требования, кожа быстро грубеет, в ней образуются болезненные трещины, через которые в орга­низм проникают болезнетворные микробы. Для предотвращения этого необходимо повседневно следить за чистотой своего тела и обеспечи­вать тем самым процессы самоочищения организма и его защиту.

Главным средством ухода за кожей является регулярное мытьё го­рячей водой с мылом и мочалкой. Это надо делать не реже одного раза в 4-5 дней, меняя каждый раз при этом нательное бельё. Наиболее за­грязнённые участки тела - лицо, шея, подмышечные и паховую обла­сти, стопы ног необходимо мыть дважды в день, утром и вечером.

Особого внимания требуют кисти рук. Необходимо помнить, что их всегда следует тщательно мыть с мылом перед едой, после возвращения с улицы, посещения туалета, обращая особенное внимание на полости под ногтями. Подчёркивая исключительную важность систематического выполнения этого гигиенического требования, выдающийся русский хи­рург Н. И. Пирогов говорил, что есть истины, которые нужно повторять без конца, и обязательное мытьё рук - именно такая истина.

*Уход за волосами* предусматривает своевременную стрижку и мы­тьё, предохранение от чрезмерного загрязнения во время физкультурно-спортивных занятий и активного отдыха. Нельзя использовать для мытья волос хозяйственное мыло и синтетические порошки, пред­назначенные для стирки белья. Каждый человек должен иметь инди­видуальную расчёску или специальную массажную щётку.

Нередко на голове появляется перхоть. Причиной её возникно­вения может быть нарушение обменных процессов в организме, ко­торое наблюдается при заболеваниях желудка и кишечника, болез­ни почек, жёлчного пузыря. Причиной появления перхоти могут быть и некоторые кожные заболевания, например, псориаз, себорейная экзема. Но чаще всего она возникает из-за частого загрязнения го­ловы, окраски сухих волос химическими красителями, химической завивки и т. п.

Избежать перхоти позволяет правильный уход за волосами. Жир­ные волосы моют мылом типа: «банное», «лесное», ополаскивают от­варом ромашки, крапивы, тысячелистника, мяты. Сухие волосы реко­мендуется мыть один раз в 10-12 дней мылом «косметическое», «дет­ское», «бархатное», в которых содержатся специальные жировые добавки, и ополаскивать водой, подкисленной лимоном, уксусом.

Правильный уход за зубами и полостью рта предохраняет орга­низм от множества инфекций и нарушений работы желудочно-кишеч­ного тракта. Чтобы зубы были крепкими и здоровыми, необходимо полноценное питание с достаточным количеством в пище кальция и витаминов «Д» и «В». Очень полезны свежие овощи, лук, чеснок.

Заболевание зубов легче предупредить, чем вылечить. Для свое­временного обнаружения порчи зубов необходимо 2—3 раза в год про­ходить профилактический осмотр у врача-стоматолога.

Утром, перед сном и по возможности после каждого приёма пищи необходимо в течение 2-3 минут тщательно чистить зубы щёткой и пастой с наружной и внутренней стороны как по горизонтали, так и по вертикали. Полезно полоскать рот слабым раствором поваренной соли. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горя­чих и холодных блюд.

Соблюдение правил личной гигиены является одним из непремен­ных условий, которыми характеризуется поведение культурного че­ловека.

**1.3 Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека.**

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Специальные исследования показали, что основной причиной низкой успеваемости у 85% учащихся общеобразовательных школ является слабое здоровье. От общего со­стояния здоровья и физических возможностей человека во многом за­висит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания нормального состоя­ния человеческого организма. Известные афоризмы: «Движение - жизнь», «Движение — залог здоровья» и др., отражают общеприз­нанность и неоспоримость значения двигательной активности для здо­ровья человека.

О том, что жизнь требует движения, утверждал ещё Аристотель. С тех древних времён известно, что движение является основным сти­мулятором жизнедеятельности человеческого организма.

Уже довольно давно усилиями мыслителей и естествоиспытате­лей добыты ценнейшие данные о том, что «работа строит орган», что «частое и неослабевающее употребление какого-нибудь органа укреп­ляет мало-помалу этот орган, развивает его, увеличивает и сообщает ему силу, соразмерную с длительностью самого употребления». Это положение составляет суть того, что великим французским естество­испытателем Ж-Б. Ламарком определено как «первый закон - закон упражнения». Позже в деталях было понято и описано удивительное свойство живых систем, которое заключается в том, что в отличие от технических механизмов они не только не изнашиваются от рабо­ты, но и совершенствуются, развиваются благодаря свойственной живому способности с превышением восполнять то, что утрачено им в процессе работы (явление «суперкомпенсации» или «избыточной ком­пенсации» по А. А. Ухтомскому).

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую оче­редь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систе­му. Во время их выполнения усиливается кровоток. Кровь приносит к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ. При этом в мышцах открываются дополнительные, резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вы­зывает улучшение обмена веществ, повышение эффективности функ­ционирования различных органов и систем.

Следовательно, физические упражнения действуют не изолирован­но на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вы­зывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, имунной системе.

Усиление мышечной деятельности при выполнении физических уп­ражнений заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёг­кие и другие органы и системы организма, повышая тем самым его функциональные возможности, сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. У физически тренированных людей на­блюдается лучшая переносимость кислородного голодания, действия проникающей радиации на состав крови, устойчивость к перегрева­нию, охлаждению.

Таким образом, под влиянием физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количества эрит­роцитов, повышается фагоцитарная (защитная) функция крови. Под влиянием физических упражнений совершенствуются не только фун­кции, но и строение внутренних органов.

Если же двигательная система организма бездействует, ухудша­ется питание мышц, постепенно уменьшается их объём и проявляе­мая ими сила, снижается эластичность и упругость, мышцы становят­ся слабыми и дряблыми. Ограничения в движении (гиподинамия), пас­сивный образ жизни постепенно приводят к предпатологическим и патологическим изменениям в организме.

Физические упражнения не только активизируют физиологиче­ские процессы, но и активно способствуют обеспечению восстановле­ния утраченных функций. Всякое заболевание сопровождается нару­шением функций с последующей (в период выздоровления) их компен­сацией. Физические упражнения, повышая общий тонус, стимулируют защитные силы организма, насыщая кровь пластическими (строитель­ными) материалами, способствуют ускорению восстановительных про­цессов, ускоряя тем самым выздоровление.

Следовательно, физические упражнения выступают в роли эффек­тивного средства неспецифической реабилитации и профилактики мно­жества функциональных расстройств и заболеваний, а лечебная фи­зическая культура (ЛФК) рассматривается как эффективный метод вос­становительной терапии. ЛФК находит всё более широкое применение в практике работы больниц, поликлиник, санаториев, врачебно-физкультурных диспансеров.

По вопросу стратегии борьбы за здоровье человека, охраны самой человеческой природы учёные всего мира на редкость единодушны. По­давляющее большинство из них главным источником развития и ук­репления ресурсов здоровья видит в систематической физической ак­тивности на протяжении всей индивидуальной жизни.

Вместе с тем многочисленные морфологические, биохимические, фи­зиологические исследования свидетельствуют, что положительные из­менения в организме происходят только под воздействием умеренных, оптимальных по величине нагрузок. Большие нагрузки, приводя к весьма значительным сдвигам в структурах и химизме тканей работающих ор­ганов, нередко являются причиной нарушения обмена веществ, чрез­мерной гипоксии тканей, нарушения функционирования многих органов и систем. Очень интенсивные физические нагрузки, оказывая столь глу­бокое воздействие на физиологические процессы, могут привести к раз­витию состояния перетренированности, которое характеризуется фи­зическим и нервным истощением, подавленным психическим состояни­ем, плохим самочувствием, нежеланием заниматься. В таком состоянии происходит снижение общей сопротивляемости организма различным инфекциям. Этим объясняется парадоксальный факт высокой степени подверженности спортсменов простудным и инфекционным заболевани­ям. Перетренированность является также одним из главных факторов травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Подводя итог изложенного в данном разделе, можно констатиро­вать, что оздоровительный эффект от систематических занятий фи­зическими упражнениями заключается главным образом в следующем.

• Физическая активность задерживает развитие коронарного ате­росклероза и тем самым предупреждает возникновение многих

болезней сердца.

• Увеличивается жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), повышается эластичность межрёберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура и, как следствие, всего этого, улучшается процесс газообмена в лёгких.

• Под влиянием тренировок улучшается функция поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин - гармон, расщепляющий глюкозу. Благодаря этому улучшаются условия накопления и рационального расходования энергии организма.

• Улучшается работа печени — главной биохимической лаборато­рии организма. Активизируется выработка ферментов и других важных биологически активных веществ, ускоряется очистка орга­низма от шлаков, образующихся в процессе жизнедеятельности.

• Снижается содержание холестерина в крови. Под влиянием тре­нировок жиры не откладываются в сосудах или подкожной клет­чатке мертвым грузом, а расходуются организмом.

• Систематические занятия физическими упражнениями способ­ны исправить многие физические дефекты организма человека как врождённые, так и приобретённые.

Имеется и множество других весьма полезных следствий от регу­лярных занятий физическими упражнениями. Их перечисление заня­ло бы множество страниц. Вряд ли в этом есть необходимость, так как и тех, которые были отмечены, вполне достаточно для понимания ис­ключительной роли средств физической культуры для укрепления здо­ровья, профилактики множества заболеваний, активного, творческо­го долголетия.

**1.4 Обобщение опыта работ ведущих специалистов-практиков**

**1.4.1 Обобщение опыта работы школы в Пущине-на-Оке на основе методики В.А. Сухомлинского.**

Говоря о проблеме здоровья современном мире, невозможно не сказать о здоровье детей. Неблагоприятные экологические условия, неправильное питание и множество других факторов привели к тому, что с каждым годом число здоровых детей уменьшается и возрастает число детей физически ослабленных.

В Пущине – на – Оке находится школа, куда по утрам бегут ребятишки из соседних домов. Здесь прекрасно оборудованные кабинеты, три спортивных зала, 25 метровый бассейн. Кстати, из бывших шестилеток выросло 6 мастеров спорта. Здесь ребятам хватало времени заниматься и искусством, и спортом, и изучением иностранного языка.

Уроки четвёртой четверти в младших классах – это в основном уроки под открытым небом: в поле, в лесу – природоведение, география, биология, рисование. Но не только ради изучения окружающей среды эти экскурсии на природу, уроки в «зелёных классах». Прежде всего ради здоровья детей. Ведь вся работа педагогов, воспитателей пущинской школы проникнута заботой о здоровье детей, об ограждении их от перегрузок – этого бича современной школы.

Зададимся таким простым вопросом: ради чего посылать детей в школу на год раньше, ради чего продлевать им на год обучение? Да прежде всего ради здоровья детей. Но и ради глубины их знаний, широты кругозора, готовности к выбору профессии. В пущинской школе ввели совершенно новый курс – курс мировой культуры. Ребята получали знания по истории мировой музыки, живописи, литературы. С первого класса изучали английский язык, а с пятого обществоведение. Играли, пели, рисовали, занимались спортом. И всё успевали. Но главное – без перегрузок, без утомляемости и с большой результативностью.

После третьего урока звонок зовёт ребят уже на продолжительный отдых – так называемую динамическую паузу. Это не перемена, а 45-минутное занятие физическими упражнениями: дважды в неделю – урок физкультуры, дважды – плавание в бассейне, один день – подвижные игры, ещё один – ритмика и, кроме этого ежедневно игры во время прогулок группы продлённого дня. Иначе говоря, урок физкультуры у учащихся начальных классов – каждый день!

На перемене в школе шум, беготня. Порой хочется зажать уши, но учителя мужественно терпят, не одёргивают, не останавливают ребят и как будто даже не замечают их, пошли наставления учёных: после урока дети должны выкричаться, в шумных, подвижных играх они лучше отдыхают, быстрее сбрасывают усталость. Зато, какая тишина, какая сосредоточенность на уроках! Иногда учитель говорит специально шепотом, и дети отвечают ему также. Уроки в начальной школе 35-минутные. Сколько ратовали за них гигиенисты, и вот результат – успеваемость в школе выше средних показателей.

Да вначале исследований НИИ физиологии детей и подростков АПН России разработал для шестилеток особый курс физического воспитания, но уже со второго класса ребят учили по общей для всех школ программе. Правда, ныне с введением новой комплексной программы физического воспитания учащихся, которой помимо уроков физкультуры установлены обязательные ежедневные внеклассные занятия физической культурой и спортом, положение изменится.

**1.4.2 Обобщение опыта работы О.В. Филинковой.**

Опыт преподавания физической культуры в школе Оксаны Васильевны Филинковой, несомненно содержит в себе много ценного для современного учителя физической культуры.

«В основном меня считают специалистом по работе с девушками, - пишет О.В. Филинкова. – Но далось мне это признание очень нелегко. Немало слез пришлось пролить, прежде чем удалось увлечь девушек заниматься физическими упражнениями. Одни вообще не посещали уроки, другие приходили на уроки, но с явным нежеланием заниматься лёгкой атлетикой, спортивной гимнастикой, их раздражала монотонность длительного бега, они не понимали, зачем им нужен опорный прыжок...» Чтобы преодолеть этот барьер, О.В. Филинкова попыталась предстать пред своими учениками старшей подругой, дающей им советы лишь в силу профессиональной подготовки. Всё больше использовалась вариативная часть учебной программы. На каждом уроке учительница попыталась создать дружескую атмосферу. Климат комфортности. Когда внезапно возникали конфликты, О.В. Филинкова старалась часть вины брать на себя, слегка пожурив провинившихся. Таким образом, чувством заинтересованности постепенно прониклись девушки всех классов в которых работала О.В. Филинкова.

Всестороннее развитие личности, её полная физическая, интеллектуальная и духовно-нравственная реализация является целью педагогической деятельности. Однако, в последние годы стали очевидными многочисленные примеры однобокого (в сторону умственного) воспитания школьников. В данной ситуации физическое развитие крайне затруднено. В этом заключается опасность дисгармонии в развитии личности учащихся.

Понимая значимость проблемы, педагогический коллектив в котором работает О.В. Филинкова, разработал комплексно-целевую программу «Здоровье». Это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья лицеистов.

Важнейшая часть физического воспитания в лицее – учебная работа по изической культуре. В то же время уроки физкультуры занимают лишь незначительную долю недельного режима учащихся. В связи с этим уроки нецелесообразно проводить только с целью повышения двигательной активности и физической подготовленности учащихся.

Выполняя базовые требования образовательного стандарта, О.В. Филинкова содержание уроков в оптимальном объёме формирует в соответствии с потребностями учащихся, вводя новые виды, популярные у молодёжи – ритмическую гимнастику, шейпинг, стэп-аэробику, статические упражнения. Эти новые спортивные направления и оздоровительные системы обогащают и расширяют содержание учебной программы. Учитель в современных условиях не может оперировать лишь старыми методами, ориентироваться лишь на давно и хорошо известное.

Ещё одно новшество, введённое в программу физического воспитания лицея – обучение девушек XI класса на уроках физкультуры приёмам самообороны. «К этому подтолкнула нас жизнь», - пишет О.В. Филинкова. Главное предвидеть возможные ситуации, постараться избежать столкновения с хулиганами лишь при необходимости решительно действовать.

Бесспорно система преподавания О.В. Филинковой поможет современному преподавателю физической культуры в школе правильно и регулярно построить свою систему преподавания.

**Глава II . Организация и методы исследования.**

**2.1 Организация исследования.**

Исследование было организовано на базе школы №17 г. Георгиевска среди учеников 7 «В» класса. В исследовании участвовало 20 учеников. В предварительной беседе с учащимися было получено их добровольное согласие на участие в педагогическом исследовании. Выбор класса проводился, исходя из мнения о том, что именно в этом возрасте происходит становление и закладка основных физических и духовных качеств, приобщение к вредным привычкам.

Среди учащихся было проведено анкетирование на тему «Место ЗОЖ в вашей повседневной жизни».

Также проводилось тестирование с целью выявления среди тех же учеников уровня физической подготовленности. По предложенной программе «Президентских состязаний» (прыжок в длину места, бег 1000 м, подтягивание, отжимание) были взяты показатели в начале и в конце года, которые в дальнейшем были обсчитаны, запротоколированы и проанализированы.

**2.2 Методы исследования.**

В процессе исследования использовались следующие методы:

Тестирование - стандартизированные задания, направленные га получение информации об уровне физической подготовленности учеников. В переводе с англ. – «тест» - это проба или испытание. Тестирование было направлено на выявление результатов по следующим видам: бег 30 м, бег 1000 м, подтягивание у мальчиков, подъём туловища в сед за 30 сек – у девочек, прыжок в длину с места.

1. Бег 1000 м. – выполняется с высокого старта. Для боле рационального проведения теста, класс был поделён на две группы по десять человек. На дистанции при необходимости возложен переход на ходьбу (спортивную и обычную).
2. Прыжок в длину с места выполняется на гимнастический мат. Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног с махом рук. Длина прыжка с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии и до ближайшего касании ноги мата.
3. Подъём туловища в сед за 30 сек. Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа, голова, ноги, туловище составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание до полного выпрямления рук. Даётся одна попытка.

Анкетирование – нацелено на сбор аналитических сведений о человеке. Был заранее продуман перечень вопросов, направленных на выявление места ЗОЖ в вашей повседневной жизни.

**Глава III. Результаты исследования и их обсуждение.**

**3.1 Результаты тестирования.**

В результате тестирования при окончании учебного года были получены результаты более высокие, чем в начале. Это обусловлено в первую очередь желанием самих учащихся повысить свой спортивный результат. В процессе учебного процесса проводились факультативные занятия по темам закаливание, твой режим дня, о вредных привычках, о правилах личной и общественной гигиены, о важности ЗОЖ для полноценной жизни в обществе (приложение 1 и 2).

Уровень физической кондиции.

>1 О П С Б

1.0

0.9

0.8

0.7

0.6

0.5

0.4

0.3

0.2

0.1

0

-0.1

-0.2

-0.3

-0.4 - конец

 - начало

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | начало | конец |
| ОПСБ | 0,230,070,32-0,14 | 0,230,130,5-0,07 |

Рис. 1. Индивидуальный уровень физической кондиции.

 0,4 О П С Б

0.3

0.2 0,13

0.1

0 -0,03

-0.1 - 0,06 -0,13

-0.2 -0,06 -0,16

-0.3

-0.4 - конец

 - начало

Рис. 1. Групповой уровень физической кондиции.

**3.2 Результаты анкетирования.**

В результате проведённого анкетирования были получены следующие сведения:

* На вопрос о соблюдении правил личной гигиены нами был получен 100% положительный ответ. Это обусловлено тем, что знания по гигиенической и медико-санитарной обработке дети получают в школе при изучении таких предметов как ботаника, зоология, анатомия. Также дети среднего школьного возраста, помимо закрепления знаний о режиме дня, личной гигиене, об уходе за жилищем, о предупреждении ряда инфекционных и глистных заболеваний и т.д. получают сведения о физиологических механизмах формирования осанки, о таких понятиях как круглая или плоская спина, искривление позвоночника, плоскостопие, а также о мерах их профилактики. По-видимому, сказалось и проведение факультативных занятий. Например: в период повышения частоты простудных или инфекционных занятий, проводились беседы о мерах профилактики этих заболеваний.
* 75 % класса имеют свой личный распорядок дня. Из этого можно сделать вывод, что большая половина класса осознаёт, что: соблюдение режима дня предполагает более быстрое втягивание в работу, крепкий сон. Высокий процент положительных ответов обусловлен проведением факультативного занятия на тему: твой режим дня. Были затронуты следующие вопросы: влияние нормального режима дня на нормальное функционирование и чёткое взаимодействие всех органов и систем организма. О том, что правильное построение режима дня предохраняет нервную систему от переутомления, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, года.

 Было выяснено, что основными режимными моментами в суточном бюджете времени у учеников являются: учебные занятия в школе и дома, подвижные игры, спортивные развлечения, прогулки, спортивные развлечения, прогулки, свободное время, приём пищи, ночной сон, помощь в семье.

* Результаты исследования свидетельствуют о том, что 50 % класса дополнительно занимаются в спортивных секциях, группах. Это связано прежде всего с тем, что эти ученики состоят в общешкольных командах по различным видам спорта. Принимают участие в районных спортивно-классовых мероприятиях. А спортивные секции в свою очередь способствуют повышению общей и специальной (по отношению к определённому виду спорта) физической подготовки, удовлетворению индивидуальных интересов, и потребностей в занятиях любимым видом спорта, раскрытию и совершенствованию спортивных талантов, подготовке к участию в спортивных соревнованиях.

 В данной школе организованы лекционные занятия по следующим видам спорта: баскетбол, волейбол, легкая атлетика, настольный теннис.

Более подробные сведения о результатах анкетирования изложены в приложении 3.

**Выводы.**

1. Изучив и проанализировав теоретическую и методическую литературу (16 источников) о данной теме, можно прийти к выводу, что этот вопрос проблематичен и актуален, т.к. исследования психологов показали, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у 85% учащихся является слабое здоровье или физические недостатки.
2. Изучение проблемы здоровья для специалиста в области физической культур и спорта является важным, так как физическое воспитание влияет на физическое развитие, функциональные возможности организма, здоровья в целом.
3. Обобщив опыт работы специалистов0практиков В.А. Сухомлинского и О.В. Филинковой я считаю, что их практическая деятельность поможет повысить уровень профессиональной готовности будущего педегога по Физической культуре и Спорту.

**Заключение.**

Всестороннее развитие человека, прежде всего, необходимо ему самому. Ведь, чем больше человек будет знать и уметь, тем легче ему претворять в реальность свои жизненные планы, а, следовательно, интереснее жить. В то же время очень многие планы человека зависят от его здоровья, физической подготовленности. Недаром в древности утверждали, что в здоровом теле – здоровый дух. Этим и объясняется то, что физическое развитие, физическое воспитание являются неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Вот почему так важно для постоянного своего совершенствования регулярно заниматься физическими упражнениями, быть физически культурным человеком. Не случайно физическая культура считается важнейшей составляющей общей культуры, от состояния которой зависит человеческий прогресс. Естественно при этом, что чем больше в обществе (государстве) будет разносторонне (в том числе и физически) развитых, культурных людей, тем оно будет богаче и сильнее.

Особенно большое значение приобретает физическая культура сейчас, когда бурное наступление техники на природу, изменения, вносимые научно-техническим прогрессом в жизнь человека, и характер его труда оказывают значительное негативное влияние на физическое состояние людей. Кроме возникновения всевозможных экологических проблем это проявляется в увеличении нагрузки на мозг и интеллектуальные силы человека, которому приходится усваивать постоянно возрастающий объём информации. В связи с этим наблюдается заметное снижение двигательной активности, том числе и у школьников. Возникает так называемая гиподинамия, характеризующаяся нарушением функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения).

Актуальным становится внедрение различных форм физического воспитания в жизнь человека, ибо физические упражнения благотворно сказываются на его здоровье. А крепкое здоровье как мы знаем, способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Исследования психологов показали, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у 80% учащихся является слабое здоровье или физические недостатки. От общего состояния здоровья и физических сил во многом зависит память, внимательность, усидчивочть.

**Литература.**

1. Адамский А., Диепров Э. Основные положения концепции очередного этапа реформирования системы образования. Учительская газета 1997.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Изд – 2 доп.: - М., «Физкультура и спорт» 1990.
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: уч пособие для студентов педагогических вузов М., Просвещение, 1986.
4. Долотина О.П., Морозова Н.З., Хронин В.Г., Колеева Е.В. – «Физическая культура» - Калининград, 1998.
5. Исаев А. – Если хочешь быть здоров. М., Физкультура и спорт. 1998.
6. Кайков Г.Д. Работал с ослабленными детьми. Физическая культура в школе 1995, 6, стр 78
7. М.М. Контратьева. Звонок на урок здоровья. Просвещение: М., 1991.
8. Куколевский Г.М. Гигиенический режим спортсмена. М., Физкультура и спорт, 1967.
9. Кузьмин. Наш семейный доктор. М., Мир книги. 2001
10. Лукьяненко: Книга
11. Лисицин Ю.Г. Образ жизни и здоровье населения. М.: «Знание». 1987
12. Лихницка И.И. – Что надо знать о возрастных и физических резервах организмах. Л., «Знание», 1987.
13. Лаптев А.А. Закаляйтесь на здоровье. М., Медицина 1991
14. Матвеев А.А. Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории М., Просвещение 1991
15. Полиевский А. Физкультура и закаливание в семье. М., Медицина 1984.
16. Семёнов В.С. Культура и развитие человека. Вопросы философии – 1982.
17. Соловьёв Г.М. Основы ЗОЖ и методика оздоровительной физической культуры – Ставрополь СГУ. 1998.
18. Соловьёв Г.М. Биосоциальные проблемы ЗОЖ. / уч пособ. Ставрополь, 1998.
19. Филинкова О.В. Моё кредо - быть здоровым / Физкультура в школе, 1997.
20. Чумаков Б.Н. Ванеология. Курс лекций.
21. Шейко Н. Формула молодости и красоты М., мир книги, 2001.
22. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммунитет и здоровье спортсменов.: М., Физкультура и спорт 1985 г.

### Приложение 1.

### ПРОТОКОЛ

Тестирования подготовленности занимающихся 7 «В» класса. Начало учебного года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Тесты | Общая оценка |
| Бег 30 м. | Бег 1000 м. | Подтяги-вание (мальч.) | Подъём туловища в сед за 30 сек | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 1 | Булавин Алекс. | 5,0 | 4,37 | 6 |  | 170 |  |  |  | 4 |
| 2 | Витковский С. | 4,8 | 4,05 | 9 |  | 200 |  |  |  | 5 |
| 3 | Дзюба И. | 4,7 | 4,06 | 10 |  | 210 |  |  |  | 5 |
| 4 | Дыба В. | 5,0 | 6,07 |  | 18 | 160 |  |  |  | 5 |
| 5 | Зубков И. | 4,7 | 4,47 | 8 |  | 200 |  |  |  | 5 |
| 6 | Идиатулина Н. | 5,1 | 6,10 |  | 17 | 150 |  |  |  | 4 |
| 7 | Комарская А. | 4,9 | 5,30 |  | 23 | 135 |  |  |  | 4 |
| 8 | Костеренко С. | 4,8 | 4,50 | 6 |  | 190 |  |  |  | 5 |
| 9 | Кудряшова Ю. | 6,2 | 4,35 |  | 16 | 120 |  |  |  | 3 |
| 10 | Кузьминова Д. | 4,9 | 5,32 |  | 25 | 185 |  |  |  | 5 |
| 11 | Курбанова М. | 5,0 | 5,35 |  | 18 | 155 |  |  |  | 4 |
| 12 | Куроянова Н.  | 4,9 | 4,35 |  | 27 | 215 |  |  |  | 5 |
| 13 | Матопова И. | 5,0 | 6,07 |  | 12 | 140 |  |  |  | 4 |
| 14 | Масоров С. | 4,7 | 3,45 | 10 |  | 220 |  |  |  | 5 |
| 15 | Нащеуин Н.  | 4,7 | 3,38 | 11 |  | 220 |  |  |  | 5 |
| 16 | Олексион К. | 5,8 | 6,40 |  | 15 | 170 |  |  |  | 4 |
| 17 | Петренко Н. | 5,1 | 6,52 |  | 16 | 155 |  |  |  | 4 |
| 18 | Петрова Н. | 5,1 | 6,07 |  | 12 | 140 |  |  |  | 4 |
| 19 | Пиденко | 6,0 | 5,10 |  | 8 | 130 |  |  |  | 3 |
| 20 | Рокашизин Д. | 6,1 | 6,07 | 4 |  | 160 |  |  |  | 3 |

### Приложение 2.

### ПРОТОКОЛ

Тестирования подготовленности занимающихся 7 «В» класса. Конец учебного года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Тесты | Общая оценка |
| Бег 30 м. | Бег 1000 м. | Подтяги-вание (мальч.) | Подъём туловища в сед за 30 сек | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 1 | Булавин Алекс. | 4,8 | 4,35 | 7 |  | 170 |  |  |  | 4 |
| 2 | Витковский С. | 4,7 | 4,06 | 10 |  | 200 |  |  |  | 5 |
| 3 | Дзюба И. | 4,5 | 4,05 | 10 |  | 215 |  |  |  | 5 |
| 4 | Дыба В. | 5,0 | 6,05 |  | 20 | 165 |  |  |  | 5 |
| 5 | Зубков И. | 4,6 | 4,40 | 9 |  | 200 |  |  |  | 5 |
| 6 | Идиатулина Н. | 5,1 | 6,10 |  | 17 | 150 |  |  |  | 4 |
| 7 | Комарская А. | 4,8 | 5,30 |  | 24 | 140 |  |  |  | 4 |
| 8 | Костеренко С. | 4,8 | 4,50  | 7 |  | 190 |  |  |  | 5 |
| 9 | Кудряшова Ю. | 6,0 | 4,32 |  | 17 | 125 |  |  |  | 3 |
| 10 | Кузьминова Д. | 4,5 | 5,0 |  | 29 | 195 |  |  |  | 5 |
| 11 | Курбанова М. | 5,0 | 5,30 |  | 19 | 160 |  |  |  | 4 |
| 12 | Куроянова Н.  | 4,8 | 4,33 |  | 28 | 215 |  |  |  | 5 |
| 13 | Матопова И. | 5,0 | 6,07 |  | 13 | 150 |  |  |  | 4 |
| 14 | Масоров С. | 4,7 | 3,45 | 12 |  | 220 |  |  |  | 5 |
| 15 | Нащеуин Н.  | 4,7 | 3,35 | 11 |  | 220 |  |  |  | 5 |
| 16 | Олексион К. | 5,8 | 6,40 |  | 16 | 170 |  |  |  | 4 |
| 17 | Петренко Н. | 5,0 | 6,50 |  | 17 | 160 |  |  |  | 4 |
| 18 | Петрова Н. | 5,1 | 6,05 |  | 13 | 140 |  |  |  | 4 |
| 19 | Пиденко | 6,0 | 5,38 |  | 9 | 130 |  |  |  | 3 |
| 20 | Рокашизин Д. | 5,0 | 4,55 | 7 |  | 185 |  |  |  | 4 |

 Приложение 3.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1) Выполняте ли вы домашнее задание по физической культуре | Да | Нет | Иногда |
| 50% | 25% | 25% |
| 2) Занимаетесь ли вы дома физическими упражнениями | Да | Нет | Иногда |
| 35% | 45% | 20% |
| 3) Делаете ли вы дома утреннюю гигиеническую гимнастику | Да | Нет | Иногда |
| 25% | 50% | 25% |
| 4) Имеете ли вы освобождение от физической культуры | Да | Нет |  |
| 20% | 80% |  |
| 5) Состоите ли вы в какой-либо спортивной секции | Да | Нет |  |
| 50% | 50% |  |
| 6) Ходите ли вы в туристические походы | Да | Нет | Иногда |
| 80% | 10% | 10% |
| 7) Имеете ли вы свой личный распорядок дня | Да | Нет |  |
| 75% | 25% |  |
| 8) Участвуете ли вы в общешкольных физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях | Да | Нет | Иногда |
| 60% | 10% | 30% |
| 9)Участвуете ли вы в подвижных играх во время больших перемен | Да | Нет | Иногда |
| 85% | 5% | 10% |
| 10) Соблюдаете ли вы правил личной гигены | Да | Нет |  |
| 100% |  |  |