

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
УНИВЕРСИТЕТСКОГО КОЛЛЕДЖА
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения
Высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Экономико-правовое отделение

Реферат
По дисциплине
Физическая культура
Здоровый образ жизни

Руководитель:
_____ Смольянов А.В.
« ___ » _____ 2024г.

Исполнитель:
Студентка группы 223ИО-1
_____ Ишмухаметова И.М.
« ___ » _____ 2024г.

Оренбург 2024

Аннотация

Данный реферат представляет собой исследование важности правильного питания, физической активности, отказа от вредных привычек и регулярных медицинских осмотров для поддержания здоровья. В работе рассматриваются основные принципы здорового образа жизни, влияние на организм негативных факторов окружающей среды и методы их минимизации. Также обсуждаются значение психологического здоровья человека. В заключении реферата делается вывод о том, что поддержание здорового образа жизни является ключевым фактором для долголетия и общего благополучия человека.

Содержание

Введение	4
1 Физическая активность	5
1.1 Польза регулярных занятий спортом	5
1.2 Виды физических упражнений	5
1.3 Рекомендации по физической активности	6
2 Правильное питание	7
2.1 Значение здорового питания	7
2.2 Основные принципы здорового питания	7
3 Отказ от вредных привычек	8
3.1 Вред курения и алкоголя для здоровья	8
3.2 Последствия употребления вредных веществ	8
3.3 Способы борьбы с вредными привычками	9
4 Психологическое благополучие	10
4.1 Значение психического здоровья	10
5 Профилактика заболеваний	11
5.1 Значение здорового образа жизни в профилактике заболеваний	11
Заключение	13
Список использованных источников	14

Введение

Актуальность темы: в современном мире здоровый образ жизни становится темой для обсуждения и изучения. В условиях повышенного стресса, загрязнения окружающей среды, неправильного питания и недостатка двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья становится приоритетной задачей для каждого человека.

Здоровье — это самая важная потребность человека в жизни, определяющая способность его к труду и дающая гармоничное развитие личности. Оно является главной предпосылкой к познанию нашего окружающего мира, к самореализации и счастью человека. Активная долгая жизнь — это и есть самое важное слагаемое человеческого существования.

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней

Цель: является рассмотрение важности здорового образа жизни для поддержания физического и психического благополучия человека.

Задачи:

- 1 Изучить понятие здорового образа жизни и его составляющие.
- 2 Рассмотреть влияние здорового образа жизни на физическое и психическое здоровье.
- 3 Проанализировать основные принципы здорового питания и физической активности.
- 4 Изучить методы профилактики заболеваний и укрепления иммунитета через здоровый образ жизни.

Объект: здоровый образ жизни и его составляющие компоненты.

Предмет исследования: является здоровый образ жизни человека.

Методы исследования: анализ, синтез.

1 Физическая активность

1.1 Польза регулярных занятий спортом

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Регулярная физическая активность, такая как ходьба, занятия спортом или активный отдых, приносит значительную пользу здоровью.

Польза регулярных занятий спортом:

- тренирует сердечно-сосудистую систему: укрепляет сердце, делает более упругими, эластичными сосуды;
- активизирует кровообращение, а значит – и поступление в организм кислорода, насыщение им тканей, органов, которые начинают лучше работать;
- постепенно нормализует артериальное давление;
- улучшает отток лимфы, устраняет ее застои;
- поддерживает в рабочем состоянии мышцы, которые без движения ослабевают и атрофируются;
- помогает сохранить подвижность суставов;
- улучшает общее самочувствие и настроение;
- помогает привести в порядок сон;
- физическая активность повышает выносливость и работоспособность, улучшает мозговую деятельность [1].

1.2 Виды физических упражнений

Физические упражнения- это движения или действия, используемые для развития физических способностей органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Виды:

- аэробная физическая нагрузка, которая представляет собой комплекс упражнений, которые направлены на обогащение клеток кислородом, повышение уровня здоровья и выносливости организма, например, катание на велосипеде, лыжи, бег и т.д;
- анаэробная физическая нагрузка. Данная нагрузка представляет собой комплекс силовых упражнений, которые направлены на повышение силовых качеств человека, развитие выносливости. Например, занятие на тренажерах. Результатом такой нагрузки является увеличение мышечных тканей организма;
- балансировочные упражнения. Обычная стойка на одной ноге с закрытыми глазами уже тренирует ваш вестибулярный аппарат, развивая реакцию, улучшая координацию движений и способность держать баланс;

- упражнения на растяжку - это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц;
- интервальная физическая нагрузка, представляет собой разновидность физических нагрузок с высокой и низкой интенсивностью и заключается она в чередовании их между собой с определенными интервалами [2].

1.3 Рекомендации по физической активности

1 Начиная заниматься в медленном темпе и, только привыкнув к нагрузкам, постепенно, шаг за шагом, повышайте их интенсивность.

2 Регулярно делайте упражнения, выделите для них время в своем расписании дня.

3 Если во время занятий вы почувствовали слабость, головокружение или вам стало тяжело дышать — нагрузка избыточна, и ее интенсивность необходимо снизить или прервать занятия.

4 Выполняйте физические упражнения в удобной обуви и одежде, не стесняющей ваши движения.

5 Чаще меняйте виды тренировок.

6 Будьте физически активными весь день.

7 Стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события [3].

2 Правильное питание

2.1 Значение здорового питания

Правильное питание — это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья. Питание является важным фактором, определяющим функционирование нашего организма, в том числе и когнитивные функции.

Значение питания в спорте заключается в следующих основных положениях:

- удовлетворение повышенной потребности в энергии и пищевых веществах и обеспечение условий для достижения максимального спортивного результата;
- предупреждение повреждений мышечной ткани и других органов и систем, вызываемых воздействием тяжелых и интенсивных физических нагрузок.
- предупреждение появления чувства усталости;
- реабилитация мышечной и других систем организма от повреждений, вызываемых воздействием тяжелой физической нагрузки [4].

2.2 Основные принципы здорового питания

- умеренность: исключает переедание, обеспечивая при этом потребности организма в калориях в соответствии с понесенными затратами энергии.
- сбалансированность: наилучшим образом удовлетворяет потребности организма в жизненно необходимых и незаменимых пищевых веществах.
- балансирующее питание создает оптимальные условия для процессов метаболизма в организме.
- четырехразовый прием пищи: предусматривает ежедневный прием пищи в небольших количествах в течение дня.
- разнообразность: позволяет организму выбирать необходимые ему для жизнедеятельности биологически активные вещества.
- высокая биологическая полноценность: подразумевает ежедневное, систематическое потребление свежих, по возможности сырых овощей и фруктов, а также зелени. Это особенно важно в современных условиях повышенного темпа жизни и нервно-эмоциональных перегрузок [5]

3 Отказ от вредных привычек

3.1 Вред курения и алкоголя для здоровья

Вредные привычки — курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков — оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни.

Курение — вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Потребность в табаке не является естественной физиологической потребностью человека, она возникает под влиянием определенных социальных условий жизни. Эту потребность нельзя признать необходимой, разумной или здоровой ни с точки зрения физиологии, ни с точки зрения человеческого разума. Свойства табака и табачного дыма в настоящее время хорошо изучены. Наука убедительно доказала, что курение ни при каких условиях и ни в каких дозах не приносит человеку пользы, а вред от курения огромен.

Алкоголь — этиловый спирт, являющийся отравляющим веществом для живых организмов. Проникая в ткани различных органов, он очень быстро расстраивает их работу. Мгновенно сгорая (окисляясь), он отнимает у клеток кислород и воду, необходимые для обеспечения процессов жизнедеятельности, чем разрушает клетки и вызывает заболевания различных органов. У людей, часто употребляющих спиртные напитки даже в малых количествах или редко, но в больших дозах, наблюдаются заболевания печени, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, пищеварительных органов, органов дыхания и других. Употребление спиртных напитков не только разрушает здоровье, но и отрицательно влияет на волевые качества человека, ослабляет умственную деятельность, нередко приводит его к аморальным поступкам [6].

3.2 Последствия употребления вредных веществ

Наркомания — это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам. Влечение к наркотику развивается довольно быстро. Для возникновения пристрастия может быть достаточно самого непродолжительного времени приема небольших доз наркотического вещества. В малых дозах наркотики вызывают так называемую эйфорию — ложное ощущение веселья, благодушия, приятного успокоения; в больших количествах — состояние выраженного опьянения, наркотический сон и даже острое отравление со смертельным исходом. Некоторые наркотические вещества способствуют появлению иллюзий и галлюцинаций. Процесс привыкания к

наркотикам создает такое равновесие в организме, при котором отсутствие привычного поступления наркотического вещества воспринимается организмом как специфический яд. Для наркомании характерна потребность в увеличении количества принимаемого наркотического вещества, так как к прежним дозам организм привыкает, становится устойчивым и они постепенно перестают оказывать свое действие. В отсутствие наркотика человек испытывает жесточайшие психические и физические муки.

Наркомания ведет к быстрому истощению психических и физических сил человека, глубокой инвалидности. Употребление наркотиков, даже эпизодическое, оказывает губительное воздействие на организм и может привести к тяжелому заболеванию. При употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями умственной и физической деятельности [7].

3.3 Способы борьбы с вредными привычками

В зависимости от того, какая вредная привычка нуждается в искоренении, а также насколько сам человек к ней привязан физически и психически, разнятся и методы борьбы. Например, чтобы справиться с курением, алкоголизмом на начальных стадиях специалисты рекомендуют отвлечься и найти занятие, которое расслабит.

Помогает справиться с тягой к вредной привычке спорт: плавание, бег на длинные дистанции или поднятие тяжестей. Интенсивность тренировок должна наращиваться постепенно.

Хорошо работает методика откладывания сигареты на потом. К сожалению, этот метод работает лишь при начальной стадии зависимости.

Избавиться от наркомании, токсикомании и алкоголизма в запущенной стадии поможет только специализированная клиника. Комплексное воздействие психотерапии, лекарственных средств и других методик позволяет избавиться от вредных привычек навсегда. Но результат будет максимальным, только если сам человек хочет справиться с зависимостью [8].

4 Психологическое благополучие

4.1 Значение психического здоровья

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

Психическое здоровье должно характеризоваться:

- отсутствием психических или психосоматических заболеваний.
- нормальным возрастным развитием психики.
- благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

Как сохранить свое психическое здоровье:

– физическая активность. Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика.

– управление своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель вашего эмоционального интеллекта

– знайте свои слабые места. Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса

– меняйте мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам.

– тщательное планирование и перерывы в работе помогут вам избежать чувства подавленности в последнюю минуту.

– развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр и ремесла [9].

5 Профилактика заболеваний

Профилактика заболеваний – это система мероприятий, которая направлена на предотвращение развития заболеваний или снижение их риска. Она включает в себя такие особенности здорового образа жизни, как здоровое и правильное питание, рациональную физическую нагрузку, нивелирование вредных привычек, таких как отказ от курения и алкоголя и осмотры врача. Именно серия этих мероприятий помогает повысить качество жизни.

Профилактика всех заболеваний включает в себя обширный список мероприятий и стратегий, направленных на снижение вероятности развития болезни:

1 Профилактику различных инфекционных заболеваний, которая включает в себя вакцинацию, соблюдение гигиенических правил;

2 Профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, которая включает в себя здоровое и правильное питание, рациональную физическую нагрузку, нивелирование вредных привычек, таких как отказ от курения и алкоголя и осмотры врача;

3 Профилактику онкологических заболеваний, которая включает в себя регулярные визиты к врачу и соответствующие анализы и исследования, правильное питание, отказ от курения и алкоголя;

4 Профилактику диабета, которая включает в себя правильное питание, физическая нагрузка, определение уровня сахара в крови, регулярные взвешивания, исключение из рациона питания сладкой и жирной пищи;

5 Профилактику респираторных заболеваний, которая включает в себя соблюдение гигиены, использование масок в период эпидемий и т.д. [10].

5.1 Значение здорового образа жизни в профилактике заболеваний

Здоровый образ жизни играет ключевую роль в профилактике заболеваний, так как он способствует укреплению иммунитета, поддержанию физического и психического здоровья, а также снижает риск развития хронических заболеваний. Основные компоненты здорового образа жизни включают:

– регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы и улучшению общего физического состояния;

– поддержание здорового веса и профилактика ожирения, что снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других заболеваний;

– употребление разнообразных продуктов, богатых витаминами, минералами и питательными веществами, способствует поддержанию здоровья и снижению риска развития различных заболеваний;

– ограничение потребления жиров, сахара и соли помогает предотвратить;

- проведение регулярных медицинских осмотров позволяет выявить заболевания на ранних стадиях и начать лечение вовремя;
- контроль показателей здоровья, таких как давление, уровень холестерина, помогает предотвратить развитие серьезных заболеваний;
- стресс и негативные эмоции могут негативно сказываться на здоровье;
- регулярный сон и соблюдение режима дня способствуют восстановлению организма и укреплению здоровья;
- недостаток сна и нарушение режима дня могут привести к снижению иммунитета и увеличению риска развития различных заболеваний [11].

Заключение

Формирование здорового образа жизни — сложный процесс, который происходит на разных уровнях человеческого развития.

Здоровый образ жизни включает оптимальный режим труда и отдыха, двигательную активность, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек, медицинскую активность, соблюдение правил психогигиены, личную и общественную гигиену.

Здоровый образ жизни и занятия физической культурой тесно связаны в своей гуманистической концепции, ориентированной на индивидуальность человека. Правильная физическая активность способствует созданию базы для здорового образа жизни, однако необходимо помнить, что участие в спорте не является гарантией отличного здоровья.

Занятия физической культурой помогут вам не только укрепить мышцы, что, безусловно, важно, но и сами по себе будут мощным фактором формирования дисциплины. Положительное воздействие регулярных занятий физической культурой и спортом на характеристики личности студентов.

Список использованных источников

- 1 НАДПО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nadpo.ru/academy/blog/kakie-fizicheskie-uprazhneniya-prinosyat-polzu-zdorovyu/#pfu>. - (07.05.2024).
- 2 АПНИ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/169-vidi-fizicheskikh-nagruzok-i-ikh-intensivnost>. – (07.05.2024).
- 3 РусТат [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rkob.ru/rus/klinika/novosti/obshchie-novosti/10-poleznykh-sovetov-kak-povysit-svoyu-fizicheskuyu-aktivnost>. – (07.05.2024).
- 4 Государственное учреждение «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dzrcge.by/zdorovyy-obraz-zhizni/informacziionno-obrazovatelnyie-materialyi/pitanie,-fizicheskaya-aktivnost-i-sport.html>. – (07.05.2024).
- 5 Навигатор московского здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://navigator.mosgorzdrav.ru/article/printsiyu-zdorovogo-pitaniya/>. - (07.05.2024).
- 6 Муллер А.Б. Физическая культура: учебник практикум для СПО/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко – Москва: Юрайт, 2024. – 78с
- 7 Муллер А.Б. Физическая культура: учебник практикум для СПО/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко – Москва: Юрайт, 2024. – 80с
- 8 Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.59fbuz.ru/press-center/news/osnovnye-meru-profilaktiki-vrednykh-privyчек/>. – (07.05.2024).
- 9 Департамент здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа - Югра [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzhmao.ru/info/articles/psikhicheskoe-zdorove-/>. – (07.05.2024).
- 10 Senetico [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://genetico.ru/stati/profilaktika-zabolevanij-vidy-i-osobennosti.html>. – 907.05.2024).
- 11 Роспотребнадзор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/18879-02112023.html>. – (07.05.2024).