

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра общегуманитарных наук и массовых коммуникаций

Форма обучения: очно-заочная

ВЫПОЛНЕНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Реферат на тему: 12. Теоретическо-методические основы здорового образа жизни.

Группа

Го22Ю291в

Студент

А. Н. Гречихо

МОСКВА 2023 год

Содержание

Введение.....	3
1. Влияние правильного питания и режима сна на организм человека	5
1.1 Правильное питание.....	5
1.2. Здоровый сон.....	7
2. Вредные привычки и физическая активность человека.....	9
2.1. Пагубное влияние курения и алкоголя.....	9
2.2. Физическая активность человека.....	13
Заключение.....	15
Список использованной литературы.....	16

Введение

Образ жизни – это типичные и существенные в сложившихся социально-экономических условиях формы жизнедеятельности человека. Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

ЗОЖ – ценная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья. ЗОЖ создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность активной жизни.

Главными бедами современного человека являются большое количество стрессов, физической нагрузкой, вредными привычками, разлад с естественным биоритмами организма, связанный с характером труда либо с неправильным образом жизни; нерациональное питание, неправильный режим сна.

Поэтому данная тема является очень актуальной и заслуживающей детального исследования.

Целью работы является исследование теоретических основ здорового образа жизни.

В соответствии с целью исследования в работе поставлены и решены следующие задачи:

- исследовать основы правильного питания;
- определить влияние сна на организм человека;
- проанализировать пагубное влияние курения и употребления алкогольных напитков;
- выявить влияние двигательной активности на здоровье человека.

Поставленная цель и задачи определяют структуру работы, которая включает введение, две главы, заключение, список использованных источников и литературы.

В первой главе работы будут исследованы вопросы, касающиеся правильного питания и режима сна человека, влияние этих двух факторов на здоровье человека.

Во второй главе работы пагубного воздействия курения и употребления спиртных напитков, а также будет проведен анализ воздействия физической активности на организм человека.

Теоретическую основу исследования составляют работы отечественных авторов.

1. Влияние правильного питания и режима сна на организм человека

1.1 Правильное питание

Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности.

Современная наука достигла определенных успехов в изучении вопросов рационального питания. Хорошо известно, что его основу составляют получаемые с пищей белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

Белки, или протеины, имеют наибольшее значение для жизнедеятельности организма. Они являются структурной основой всех клеток тела, обеспечивают их деятельность, Белки в организме человека образуются из пищевых белков, которые в результате переваривания расщепляются до аминокислот, всасываются в кровь и используются клетками [4, с. 102]

Средняя потребность организма в белках составляет 1-1,3 грамма на килограмм массы тела. Для людей занимающихся спортом эта потребность в белках возрастает приблизительно в 1,5 раза. В суточный рацион следует включать белки, как животного, так и растительного происхождения.

Жиры - наиболее концентрированный источник энергии. Вместе с тем в организме они выполняют и другие важные функции: совместно с белками образуют структурную основу клеток, защищают организм от переохлаждения, служат естественными источниками витаминов А, Е, Д. Поэтому жиры и особенно их основной компонент - жирные кислоты, они являются незаменимой составной частью пищи [4, с. 102]

Углеводы считаются основным источником снабжения организма энергией. Кроме того, они необходимы для нормального функционирования нервной системы, главным образом головного мозга. Доказано, что при ин-

тенсивной умственной деятельности расходы углеводов повышаются. Углеводы также играют важную роль в обмене белков, окислении жиров, но их избыток в организме создает жировые отложения [4, с. 103]

Углеводы поступают с пищей в виде моносахаридов (фруктозы, галактозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы) и полисахаридов (крахмала, клетчатки, гликогена, пектина), превращаясь в результате биохимических реакций в глюкозу. Излишнее употребление углеводов, особенно сахара, чрезвычайно вредно [4, с. 103]

Ученые отмечают наличие прямой связи между количеством съедаемого сахара и сердечнососудистыми болезнями. Это объясняется тем, что избыток углеводов оказывает отрицательное действие на стенки кровеносных сосудов, повышает содержание в крови сахара и холестерина - вещества, усиливающего атеросклеротические процессы в стенках сосудов.

От калорийности съедаемой пищи зависит масса тела. У многих людей, она избыточна. А ведь от массы в немалой степени зависит здоровье человека. Ученые утверждают, что лишние 9 килограммов массы тела на 18 % сокращают возможную продолжительность жизни человека.

Пищу рекомендуется принимать горячей, в одни и те же часы, 3-4 раза в день, что обеспечивает нормальное пищеварение.

Теперь немного о витаминах, которые также являются необходимым компонентом питания. Витамины входят в состав ферментов, активизируют обмен веществ, повышают иммунитет человека, его умственную и физическую работоспособность. Большинство витаминов не синтезируется в организме, поэтому в необходимом количестве они должны поступать с пищей.

Немалое влияние на здоровье человека оказывает и достаточное поступление в организм минеральных веществ. Известно, что в теле человека находится до 60 химических элементов [1, с. 68]

Минеральные вещества - регуляторы обменных процессов в клетках - принимают участие в их построении, в образовании жизненно важных

ферментов и гормонов.

Рекомендуют ограничивать калорийность питания. Вместе с тем ученые подчеркивают необходимость использования продуктов повышенной биологической ценности: овощей, фруктов, петрушки, укропа, зеленого лука и т. д. Эти продукты содержат в себе много ценных витаминов и минеральных веществ [1, с. 69]

Важным для здоровья является сохранение в организме кислотно-щелочного равновесия. Человек в своем питании, с целью поддержания кислотно-щелочного равновесия, должен использовать продукты, вызывающие как кислые, так и щелочные реакции.

1.2. Здоровый сон

Вся наша жизнь проходит в двух состояниях - бодрствовании и сне. Именно полноценный сон в значительной мере обеспечивает нормальное самочувствие человека в период бодрствования. Во время сна восстанавливаются энергетические запасы, израсходованные во время работы, нервная ткань освобождается от накопившихся в ней продуктов распада [3, с. 72]

Недостаток сна вредно отражается на здоровье. Даже частичное недосыпание снижает активность мозга; отрицательно сказывается на внимании, памяти, качестве мышления, ухудшает самочувствие, умственную работоспособность.

Установлено, что в процессе ночного сна время от времени возникает активное состояние мозга, как при напряженной работе. Одновременно отмечаются быстрые вращения глазных яблок, движения тела - в такие периоды у человека отмечаются сновидения. Эта фаза сна получила несколько названий: парадоксальный сон, быстрый сон и рема-сон.

Другую фазу сна назвали медленным, или ортодоксальным сном. Во время медленного сна уменьшается частота дыхания и сердечных сокращений, понижается температура тела, уменьшается выделение ряда

гормонов, снижается активность работы желудочно-кишечного тракта. Сновидений в фазе медленного сна нет [3, с. 73]

Изучение физиологами особенностей парадоксального сна показало, что в этой фазе организм претерпевает глубокие изменения. Учащаются ритмы дыхания и работы сердца, повышается артериальное, давление, усиливаются мозговое кровообращение и гормональная деятельность. Одновременно фиксируется глубокое расслабление мышц шеи, лица, понижение тонуса большинства мышц.

Выяснилось также, что в период парадоксального сна происходит активная нейтрализация токсических веществ в организме, интенсивный рост клеток, повышение уровня биосинтеза в нейронах. Существует мнение, согласно которому именно в этой фазе сна мозг освобождается от накопившейся за день излишней информации.

Лишение человека этой фазы сна резко снижает его умственную работоспособность, приводит к значительным психическим изменениям, ухудшению самочувствия, возникновению галлюцинаций. В ряде случаев наблюдается чрезмерная возбудимость. Поэтому важной функцией парадоксального сна считается психологическая мобилизация личности, устранение тревоги невротического происхождения [6, с. 91]

Чрезмерно продолжительный сон также вреден. Излишний сон не считается полезным и в биологическом отношении, поскольку нарушаются кровообращение и работа органов пищеварения. Напряженную умственную работу следует прекратить за 1,5-2 ч до ночного сна, иначе затрудняется процесс засыпания. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 1,5-2 ч до сна. Ложиться спать рекомендуется в 23-24 ч, вставать - в 7-8 ч. [3, с. 74]

Весьма полезен непродолжительный дневной пассивный отдых. Горизонтальное положение тела улучшает мозговое кровообращение, позволяет мышцам расслабиться. Дневной сон, даже кратковременный, прекрасно восстанавливает работоспособность.

2. Вредные привычки и физическая активность человека

2.1. Пагубное влияние курения и алкоголя

Наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Среди так называемых факторов риска, вызывающих заболевания сердечнососудистой системы, ведущие кардиологи мира курению отводят третье-четвертое место. Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения на основе статистических данных разработал таблицу, по которой можно приблизительно определить, на сколько сокращается возможная длительность жизни человека из-за курения. Согласно этой таблице человек 20-25 лет, выкуривающий до 9 сигарет в день, уменьшает срок своей жизни на 4,6 лет, выкуривающий 10-19 сигарет, на 5,5 лет [2, с. 24]

Приведенные цифры можно объяснить явлениями, которые происходят в организме курящих. В настоящее время выделено 30 ядовитых химических веществ, составных частей табачного дыма. Наиболее сильные среди них - никотин, угарный газ, или оксид углерода, канцерогенные вещества.

Чаще всего вредное действие табачного дыма связывается с никотином. Он попадает в кровь в течение 20 с, активно действует на центральную и периферическую нервную системы. У выкурившего сигарету и первые минуты несколько расширяются сосуды мозга, вследствие чего кратковременно улучшается умственная работоспособность. Но вскоре сосуды мозга сужаются, и происходит ухудшение качества умственной деятельности, опять появляется потребность в сигарете. У людей, которые курят на протяжении длительного времени, отмечают хронические спазматические явления сосудов мозга [2, с. 24]

Кроме того, никотин отрицательно действует на синапсы, которые передают нервные импульсы с одного нейрона на другой. В связи с этим

снижается проводимость нервной системы.

Никотин отрицательно действует на железы внутренней секреции, и особенно на надпочечники. Они начинают больше обычного выделять гормон адреналин, излишек которого вызывает сужение сосудов, повышение артериального давления, нарушение ритма работы сердца.

Под воздействием никотина нередко происходит жировое перерождение сердечной мышцы. Никотин, возбуждая гипоталамус, усиливает этим выделение гормона вазопрессина, что вызывает спазм сосудов сердца. В результате ухудшается его функционирование.

Никотин вредно влияет и на дыхательную систему. При соприкосновении со слизистой оболочкой бронхов он подавляет ее защитные функции, уменьшает доступ кислорода к легочным альвеолам.

Вредное воздействие оказывает никотин и на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Попадая в полость рта, он делает более рыхлыми десны, повреждает зубную эмаль, создает опасность развития кариеса.

Опасен для здоровья и оксид углерода, или угарный газ. Усиливая отложение холестерина на стенках кровеносных сосудов, он способствует более быстрому развитию склеротических изменений в них. В крови угарный газ соединяется с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, который не способен отдавать кислород тканям. Вследствие этого у курящих людей ухудшается кислородное обеспечение всех клеток тела [2, с. 25]

Люди, злоупотребляющие курением, значительно чаще, чем некурящие, страдают различными формами ишемической болезни сердца. Смерть от инфаркта миокарда встречается среди курящих в 5 раз чаще, чем среди некурящих. Причем инфаркты в сравнительно молодом возрасте случаются почти исключительно у курящих.

Несовместимо курение с регулярными занятиями физической культурой и спортом, поскольку мышечные нагрузки усиливают отрицательное воздействие курения на организм. У курящего спортсмена возникает опасность быстрого развития перенапряжения,

перетренированности, более замедленное протекание восстановительных процессов после тренировки. Ухудшается освоение новых двигательных навыков, понижается такое физическое качество, как быстрота.

Во всем мире активно разрабатываются методы прекращения курения. Используются групповая психотерапия, консультации с врачом, разрабатываются новые медицинские препараты, антитабачная жевательная резинка и т. д. Однако правильнее всего включить свою волю, убедить себя в ненужности и вредности прения и решительно перестать курить. У самого заядлого курильщика уже после 8-10 дней прекращения курения нормализуется самочувствие, повышается работоспособность.

Еще больше вреда здоровью приносит употребление алкоголя в любом его виде (водка, вино, пиво и т. д.). Помимо отрицательного воздействия на биологическую природу человека, он оказывает сильное влияние на его социальную сущность. При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья. Рассмотрим физиологическое воздействие алкоголя на организм. Попадая в кровь, он действует на мозг и вызывает у большинства людей состояние веселья, повышенного стремления к общению, раскованности. Это одна из причин употребления молодыми людьми алкогольных напитков.

При употреблении спиртных напитков нарушаются восприятие, деятельность двигательных центров мозга и органов равновесия. Из-под контроля выходят примитивные инстинкты. Этим можно объяснить необузданные вспышки гнева, повышенную агрессивность [7, с.126]

Наибольшей чувствительностью к алкоголю обладает головной мозг. В результате нарушается деятельность центральной нервной системы. У человека, регулярно употребляющего алкогольные напитки, резко снижается способность ткани мозга усваивать основной источник его питания - глюкозу. Доказано, что алкоголь способствует ухудшению умственной работоспособности, снижению качества памяти и мышления. Уменьшается

также физическая работоспособность, сила мышц, нарушаются двигательные навыки и умения.

Алкоголь приводит в состояние длительного возбуждения сосудодвигательный центр продолговатого мозга. Происходит спазм сосудов, в их стенках нарушается обмен. Такие явления вызывают повышение артериального давления, а также ряд атеросклеротических изменений. Кроме того, в капиллярах слипаются красные кровяные тельца - эритроциты, что приводит к разрушению капилляров, закупорке большого числа мелких сосудов [2, с. 27]

Алкоголь воздействует на жировые вещества, содержащиеся во внутренних органах. Липиды обладают способностью хорошо растворяться в спирте, вследствие чего клетки этих органов у человека, постоянно употребляющего алкогольные напитки, постепенно разрушаются. Иногда может развиваться тяжелейшее заболевание - цирроз печени, заканчивающееся смертельным исходом.

Алкоголь способен нарушить деятельность половых желез, оказать пагубное влияние на потомство: дети, родившиеся от алкоголиков, нередко бывают умственно отсталыми.

У многих людей из-за частого употребления спиртных напитков возникают заболевания органов пищеварения. Алкоголь, попадая в желудок, а затем в кишечник ухудшает пищеварение, изменяет состав желудочного сока. У пьющих людей в желудке обычно наблюдается повышенное содержание слизи. Она обволакивает пищу и мешает ее нормальному перевариванию.

Алкоголь - опаснейший враг здорового образа жизни. Употребление его несовместимо с занятиями физическими упражнениями. Специальными исследованиями доказано понижение физической работоспособности на следующий день после приема даже небольшой дозы спиртного. Особенно опасной считается алкогольная интоксикация в сочетании с физическими

нагрузками: в организме при этом резко нарушается баланс важнейших микроэлементов.

Происходит постепенная деградация человеческой личности. Причинами его становятся ограниченность интересов, слабоволие, а также безразличие окружающих людей, Жизненно важно для таких людей - включение собственной воли, решительная борьба с этой вредной, калечащей привычкой.

2.2. Физическая активность человека

Постоянный рост комплексной механизации и автоматизации производства, расширение сферы бытовых услуг, развитие транспортной системы обуславливают постоянное уменьшение мышечных напряжений в жизни человека. Низкая двигательная активность, или гипокинезия, утверждают медики, способствует росту заболеваемости населения.

В современном обществе, особенно в условиях городской жизни, человек практически избавлен от физических нагрузок. В результате мышечная система организма функционирует не в полную силу. Это вредно отражается и на других системах [1, с. 16]

Воздействие на человека длительного пребывания в условиях постельного режима. При этом во многих случаях возникала дистрофия сердечной мышцы, аритмия сердца, нарушения кровообращения и пластического обмена в клетках. Была определена также декальцинация, т. е. выведение кальция из костей в кровь. Это усиливает склеротические явления в сосудах.

Экспериментально доказано, что при напряженной умственной работе непроизвольно сокращается скелетная мускулатура. Это как бы «подзаряжает» энергией подкорковые нервные структуры головного мозга. Они в свою очередь активизируют кору больших полушарий, осуществляющих мыслительную деятельность. Поэтому мышцы с полным правом можно назвать аккумуляторами мозга.

Вместе с тем, при сильном и длительном напряжении крупных мышечных групп мозг начинает хуже функционировать из-за чрезмерного притока к нему импульсов с мышечных рецепторов. Поэтому в процессе умственной работы мышцы нужно расслаблять время от времени, что позволит активизировать деятельность мозга. Отсюда становится нам понятной роль физических упражнений в повышении умственной работоспособности [4, с. 21]

Оптимальные мышечные нагрузки - важный фактор укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Постоянная низкая двигательная активность человека сопровождается усиленным распадом белков. Мышцы становятся дряблыми, в тканях тела усиливается накопление жира. Ухудшается также функция дыхательной системы: дыхание становится более частым и поверхностным. Все это способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Гипокинезия нарушает деятельность системы пищеварения; ухудшается моторика кишечника, в нем активизируются вредоносные виды микроорганизмов.

Перечисленные отрицательные воздействия на организм человека убедительно свидетельствуют о необходимости постоянной мышечной деятельности. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму эти вредные явления.

Заключение

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной) и активное долголетие.

Исходя из всего вышесказанного, сформулируем основные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

- Рациональное питание;
- Соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;
- Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;
- Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления;
- Отказ от курения и злоупотребления алкоголем.

Существенным моментом здорового образа жизни является комплексное использование этих методов, включённых в индивидуальную программу. И это обеспечит физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное здоровье.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, пересмотр старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, поскольку здоровый человек бывает, несчастен, а больной не может быть счастлив.

Список использованной литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017 - 344с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019 - 402с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 - 286с.
4. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020 - 302с.
5. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019 - 282с.
6. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2019 - 182с.