



государственное бюджетное профессиональное
учреждение «Рязанский медицинский
колледж»

РЕФЕРАТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ:

«Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека»

Проект подготовила:

Студентка группы № 5090221

Рахматова Дилшодахон

Преподаватель:

Горюнов Константин Александрович

2022- 2023 учебный год



Содержание

1) Введение.....	3
2) Понятие «Здоровье»	4
3) Здоровый образ жизни.....	5
4) Малоактивный образ жизни.....	6
5) Заключение.....	7
6) Список использованной литературы.....	8

Введение

Счастье - быть здоровым и жить без суеты. В шестьдесят я взбираюсь на гору без трости. В девяносто ци наполняет меня бодростью и силой. Я просматриваю тысячи книг. Лу Ю здоровье физический гигиенический

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) в 1968 году дала определение: “Здоровье - это состояние полного физического, психологического (духовного) и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

В сентябре 2011г. в г. Москве проходил Четвёртый Всероссийский форум «Здоровье нации - основа процветания России». Из обращения Д.Медведева к участникам и гостям форума следует, что укрепление физического и нравственного здоровья нации, улучшения демографической обстановки это наши национальные приоритеты.

Понятие «Здоровье»

Здоровье - важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Здоровье человека отражает уровень жизни и санитарного благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственный климат в обществе, настроение людей. Уровень здоровья зависит, в свою очередь, от социально-экономических и санитарно-гигиенических условий, экологической обстановки, питания, отдыха, образа жизни, культуры, образования, состояния здравоохранения и медицинской науки и во многом от степени двигательной активности человека.

В формировании здоровья населения важное место принадлежит поведенческим факторам: режиму труда и отдыха, взаимоотношениям в семье и на производстве и т.д., а также условиям жизни и «образу жизни». Следовательно, в проблеме здоровья необходимо, прежде всего, выделять социальные и личностные предпосылки, от которых непосредственно зависит формирование образа жизни человека, и лишь в последнюю очередь, медицинские предпосылки.

По оценкам специалистов, состояние здоровья населения зависит на 20-25% от состояния окружающей среды, на 20% от генетических факторов, на 50-55% от образа жизни и только на 10% от служб здравоохранения. Поскольку огромная роль в сохранении и приумножении здоровья принадлежит образу жизни, который наиболее активно формируется в молодые годы человека и зависит не только от того что и как он ест, но и от того насколько он активен в своей жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни характеризуется тем, что человек соблюдает гигиенические нормативы труда, отдыха и быта, двигательной активности и закаливания. Здоровый образ жизни способствует увеличению адаптационных возможностей, укрепляет здоровье. Это предоставляет человеку возможность полноценно выполнять социальные и биологические функции, обеспечивает активное долголетие.

Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний - первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей.

Здоровый образ жизни создает такие воздействия на организм, которые укрепляют здоровье: определенный распорядок дня; оптимальный для данного человека режим двигательной активности, утренняя гигиеническая гимнастика, занятие физическими упражнениями; выполнение правил личной гигиены; питание, соответствие полу и возрасту учебных, трудовых и бытовых нагрузок; рациональный отдых; отказ от вредных привычек; полный отдых и восстановление.

Малоактивный образ жизни

Сейчас основная часть населения страны ведёт малоподвижный образ жизни. Норма двигательной активности это объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности.

Мышцы становятся дряблыми из-за отсутствия упражнений, а ткани истощаются из-за неправильного питания. Хрящи и межпозвоночные диски разрушаются из-за отсутствия физических упражнений и плохой циркуляции крови в соседних тканях. Позвоночный столб как бы «усыхает». Многие люди становятся на 4 - 8 сантиметров ниже, а некоторые к старости, вообще, сгибаются.

У сердечников, страдающих болезнями сердца, из-за пониженного запаса сил часто после нагрузки сердце дает сбои, дыхание короткое, и может возникнуть сердечная недостаточность. Это вынуждает больных часто отдыхать. Но длительный отдых понижает функции всего организма, особенно функции готовности сердца, и как только выходят за рамки этого отдыха.

При слишком малой деятельности (гиподинамии) в центральной нервной системе и системе внутренней секреции возникают изменения, которые к тому же делают настроение неустойчивым, для метаболизма возникают препятствия, мышцы быстро уменьшаются, изменяется степень насыщения костей минеральными веществами, в сердечнососудистой системе возникают местные изменения, функции желудочно-кишечного тракта нарушаются.

Не только у больных, но и у здоровых при длительном нахождении в постели, отдыхая, могут постепенно понизиться функции сердца.

Заключение

Живой организм имеет уникальную способность - приспосабливаться под условия, изменяясь от физической или умственной деятельности. Так спортсмены, тренируя (раздражая) группы мышц, дают заказ на те или иные характеристики этих самых мышц, делая их на выбор или сильными, или объемными, или выносливыми. У человека тренируется практически все и до очень большой степени. Можно бегать или нырять, и организм научится экономно распоряжаться кислородом в крови и повышать выносливость, можно тренировать память, слух, глазомер и пр. Организм не спрашивает, как и не интересуется последними биологическими теориями. Он просто постепенно выполняет желаемую характеристику. Именно это отличает его от машины или мертвой материи.

Движение (Активность) - это жизнь на всех её уровнях системного проявления, начиная с атома, продолжая человеком и гиперсистемами, такими как звёзды. Нет движения - нет жизни. Пока мы живём, мы должны двигаться, чтобы сохранить своё здоровье и свой личностный потенциал - свою жизнь.

Список использованной литературы

1. Карлышев, В.М. Интегративно - валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста : учеб. пособие / В.М. Карлышев, В.М. Миронова, В.М. Крылов. - Челябинск : Уральская академия, 2003. - 204 с.
2. Карлышев В.М. Студенту о психическом здоровье: учебное пособие/В.М. Карлышев - издательский центр «Уральская академия» 2009г. 128с
3. Камионский С.А. Философия здоровья Humans.ru
4. Матвеев, А.П. Физическая культура : метод. пособие / А.П. Матвеев. - М. : Дрофа, 2002. - 121 с.
5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Менхин Ю. В., Менхин А. В. Ростов И/Д: Феникс, 2002: - 384 с.
6. Похлебин В.П. Уроки здоровья /В.П. Похлебин - М.: Просвещение 1992 - 94с.