

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра общегуманитарных наук и массовых коммуникаций

Форма обучения: заочная/очно-заочная

ВЫПОЛНЕНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура

Группа

22П194В

Студент

Г.Н. Трескина

МОСКВА 2023

Содержание

1. Введение
2. Концептуальные подходы и теоретико-методологические направления изучения отношения к здоровью
3. Понятие "здоровый образ жизни", основные элементы
4. Заключение
- 5.Список используемой литературы

1. Введение

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира и счастью человека.

Как же сохранить этот ценный ресурс? Ответ на этот вопрос, на первый взгляд, достаточно прост и однозначен - вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье. Однако в современном обществе здоровый образ жизни - это сложное явление.

Исследованиями установлено, что на здоровье человека влияет:

- наследственность (генетические факторы) – 15-20%;
- воздействие природной среды (экологические факторы) – 10-15%
- уровень медицинской помощи (эффективность работы системы здравоохранения) – 10-15%;
- образ жизни человека, характер его деятельности - до 50%.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о здоровье.

Важно иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, таких, как алкоголизм, табакокурение, наркомания, гиподинамия, нерациональное питание, конфликтные отношения. Нельзя упускать из вида важность психического здоровья.

Исследования показали, что признаки нарушения психического здоровья в той или иной степени имеет каждый третий россиянин. В систематической психиатрической помощи нуждаются примерно 3-6 процентов населения. [1]

Актуальность выбранной темы заключается в рассмотрении значения здорового образа жизни для успешной деятельности и самочувствия человека и изучении основных компонентов здорового образа жизни.

Цель темы состоит в определении основных положений здорового образа жизни.

Для реализации данной цели выделены следующие задачи:

- 1) дать определение сущности здорового образа жизни;
- 2) рассмотреть основные элементы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

2. Концептуальные подходы и теоретико-методологические направления изучения отношения к здоровью

Сейчас одной из проблем является проблема сохранения здорового подрастающего поколения, подготовка детей и подростков к полноценной самостоятельной жизни.

Непосредственным показателем ухудшения состояния учащихся считается то, что состояние подростков становится хуже по данным с их сверстниками двадцатью или же тридцатью годами раньше. При этом увеличение всех перечисленных заболеваний случается в такой период окончания школы.

При проведении научных исследований о состоянии учащихся младшего звена, ученые выявили, что с каждым годом у множества учащихся ухудшается зрение, появляются различные степени сколиоза, болезнь желудка, нервной и сердечно – сосудистой системы и так далее. Общее состояние учеников в школах вызывает серьезное опасение у ученых.

Рассмотрим основные причины ухудшения здоровья школьников:

- не правильный распорядок дня (ребенок быстро утомляется, появляется синдром вечной усталости. В последствии это вызывает раздражительность, а как следствие, нервное истощение и т.д.);

- неправильное и несбалансированное питание. В настоящее время очень развиты кафе быстрого питания. Так как родители большую часть времени заняты дают детям деньги карманные деньги, чтобы ребенок пообедал в каком-либо кафе после школе. Но обычно дети делают перекус (чипсы, булочка и т.д.). Это сказывается на здоровье ребенка.

- чрезмерное увлечение ребенка компьютерными играми, длительное проведение времени за компьютером. Это одна из важных проблем. Иногда родители не могут проследить, сколько ребенок проводит времени за компьютером. В связи с этим возникают серьезные проблемы, связанные с ухудшением, искривлением позвоночника, и вплоть до психического расстройства. Кажется что это всё мелочи, но в итоге последствия очень плохие.

С.Я. Чикин и Г.И. Царегородцев считают, что здоровье - это когда человек оптимально осуществлять общественные и биологические которые присущи ему социально-биологическому существу. Здоровье выражением и проявлением целостности. Оно сводится лишь к состоянию, а предполагает психоэмоциональную уравновешенность, т.е. психическое здоровье".

Одним из главных определений здоровья выступает потенциал как различных факторов, которые определяют состояние здоровья. К ним относятся условия, питание и многое другое. Трудность определении индивидуального Д. Сидхауз в его зависимости социально-демографических параметров групп, населения в а также в определении способствующих его на необходимом .

Одним из новых направлений в современных условиях восприятие здоровья и к нему как к человеческих возможностей. Быть – это значит быть от разных проблем. Но по мимо этого существует и опыт болезни. Опыт позволяет осознать, что -это возможностей, которые связаны с телесными, а также сторонами жизни.

На сегодняшний день к здоровью представляет собой процесс, результат сложного комплекса факторов. Отношение к здоровью основано на отсутствии государственной идеологии при доминировании больных людей и к болезням, а не здоровью.

В десятилетия прошлого большинство исследований в здоровья осуществлялись из сфер социальной гигиены и демографии. Определенный вносила и социология. В 30-х годов социологии было по идеологическим соображениям. В годах политическая сопровождалась активизацией философских и социальных здоровья. В данный понимания здоровья и было выведено рамки общебиологического и психофизиологическими, а также компонентами.

В 70-е – годы начался институциализации социологии социологии медицины и их от проблематики социальной гигиены. Основной в философско-социальное осмысление здоровья в контексте подхода внесли ученые как Г.И. Царегородцев, А.М. Изуткин, В.П. Петленко, Е.Н. Кудрявцева, Д.Д. Венедиктов, В.Н. Иванов и др.

Интерес к обуславливается разработыванием "образ жизни", жизни", "качество "здоровый образ как характеристики жизнедеятельности и системы обуславливающих здоровье. (Ю.П. Лисицин, З.С. Шангареева, и др.).

Тщательному подверглась категория к здоровью" в процессе исследования проблемы неравенства в к здоровью. Н.Л. Русинова и Дж. Браун провели исследование в 2 этапа, использовав количественные и качественные методы. Вывод из этого таков: чем низким социально-экономическим обладают люди, в меньшей степени контролируют жизнь и состояние .

По мнению ученых "отношение к здоровью" - это сложившаяся на основе имеющихся у индивида знаний оценку собственного здоровья,

осознание его значения, а также действия, которые направлены на изменение состояния здоровья. Но данное определение относится только к одной из трех ипостасей – "отношению индивида к здоровью". [2]

Кроме того, "отношение к здоровью" рассматривается и на уровне общества, и на уровне группы.

1. "Отношение к здоровью на уровне общества" - это система мнений и социальных норм, которые соответствуют в обществе по поводу здоровья и выраженных в действиях, направленных на изменение состояния общественного здоровья на различных уровнях управления".

2. "Отношение к здоровью на уровне группы" включает в себя черты прошлых определений. Специфика данного вида отношения заключается в трансляции индивиду сложившейся в обществе системы социальных норм и мнений, но с учетом реальной индивидуальной оценки здоровья членами группы.

Отсутствие общей ориентации с тем, что видов поведения, с точки зрения на здоровье, мотивами, не связанными непосредственно здоровьем и в значительной программируется в индивидуальные и институциональную жизнь и сообществ. Оказывается, поведение в сфере - это результат общепринятой ежедневной который не требует мотивации и приложения каких -либо усилий.

Поведение - это следствие воздействия и социальной структуры а не личностных и убеждений. Схемы которые зависят от мотивации, оказываются устойчивыми, чем которые являются итогом воздействия норм и традиций. Подтверждением служат изменения, которые произошли в последние десятилетия в странах в связи с внимания к здоровью населения. Например, на курение в местах, массовое оздоровительным бегом и так далее оказывают население большее чем любая программа, которая направлена изменение индивидуального поведения.

3. Понятие «здоровый образ жизни», основные элементы.

Определение сущности здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – это стиль жизни, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций. [3]

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» образуют между собой связи.

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Под образом жизни большинством людей понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления.

По мнению Э.Н.Вайнера, понятие образа жизни следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. В таком определении особенно следует выделить культурологический аспект, который подчеркивает, что образ жизни не тождественен условиям жизни, которые лишь опосредуют и обуславливают образ жизни материальными и нематериальными факторами. Культура же человека в контексте рассматриваемого вопроса означает, что человек в силу освоенных им знаний и жизненных установок сам выбирает себе образ жизни с учетом ее условий. Наиболее плавно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «Здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни можно рассматривать как вид жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и его сохранению.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств. Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Оно является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья человека.

Психическое здоровье - это правильное функционирование человека в социуме. Есть определённые факторы, которые эту правильность определяют. В первую очередь, отсутствие острых или хронических психических заболеваний или расстройств. Вторым фактором - характер или личность человека. Некоторые черты характера в обществе воспринимаются как негативные, «ненормальные». Есть такое понятие как акцентуация личности. Речь идёт об особенности характера, при которой его отдельные черты чрезмерно усилены, что формирует избирательную уязвимость в отношении одних психогенных факторов и, напротив, хорошую устойчивость к другим. Определённые жизненные ситуации такого человека могут запросто выбить из колеи. И третий фактор, характеризующий психическое здоровье, - это устойчивость к стрессам.

Психическое и соматическое здоровье - одно целое. Не зря говорят: в здоровом теле - здоровый дух. Любые заболевания организма воздействуют на психику, и наоборот - психические болезни могут стать причиной соматических расстройств. У людей, не устойчивых к стрессу, с невротическими расстройствами или неврозами быстрее формируется гипертоническая болезнь. Сначала давление поднимается только в моменты переживаний, а потом и при нормальном состоянии человека, и со временем высокое давление становится постоянным. Больные с инфарктом миокарда, страдающие депрессией, умирают в два раза чаще. Сама по себе депрессия утяжеляет состояние больного. Поэтому психиатрическая помощь необходима.[4]

Активный образ жизни, занятия физкультурой и спортом - важная составляющая психического здоровья. Плавание, бег, гимнастика - не просто работа мышц, а, безусловно, улучшение психического или душевного состояния человека. А формировать психическое здоровье нужно с детских лет. Основываясь на учениях Зигмунда Фрейда, ребёнок не должен страдать. Если его детство сопряжено с насилием со стороны родителей, алкоголизмом, то это деформирует психику и оставляет отпечаток на последующую жизнь.

Профилактика стрессовых состояний, положительный эмоциональный настрой очень важны для здоровья человека. Научитесь расслабляться, отдыхать, переключать свое внимание на позитивные вещи, замечать хорошее. 60 минут полноценного отдыха в день будет достаточно для того, чтобы изменить свой эмоциональный настрой в лучшую сторону. Также, если вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.

Важно понимать, что здоровый образ жизни — это не таблетка, мгновенно устраняющая все недуги. Это принцип жизни, особое мировоззрение и каждодневная приятная работа над собой, которая в итоге обязательно увенчается успехом.[5]

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

К основным элементам здорового образа жизни относятся [6]:

- *контроль состояния психики

- *достаточная двигательная активность (оптимальный двигательный режим)

- *сбалансированное питание

- * отсутствие пагубных привычек;

- * закаливание;

- * оптимальный режим работы и отдыха;

- * положительное восприятие жизни;

- *состояние окружающей среды

- *наследственность

- *личная гигиена

- *режим дня

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. В настоящее время одной из серьезных проблем, самым неблагоприятным образом сказывающейся на здоровье человека, рассматривается недостаток движения.

Следующей составляющей здорового образа жизни является сбалансированное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Питание современного человека не всегда соответствует этим принципам. Последние десятилетия в большинстве экономически развитых стран мира характеризовались появлением ряда проблем, связанных с питанием человека, главными из которых являются:

- избыточная, калорийность пищи, повлекшая широко распространенную проблему излишней массы тела;
- преимущественное употребление в пищу рафинированных продуктов растительного происхождения, лишенных внешней оболочки, богатой целлюлозой, выполняющей функции своеобразной "щетки" для кишечника, что привело к широкому распространению расстройств и болезней органов системы пищеварения, включая онкологические заболевания;
- избыточное употребление поваренной соли;
- использование консервированных продуктов питания, обедненных витаминами и содержащих значительное количество консервантов;
- резкое снижение содержания в продуктах питания витаминов, в частности, витамина С в овощах и фруктах и др.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Всем известно, что здоровые люди не курят, не употребляют много алкоголя, не принимают наркотики, но ведь далеко не все люди такие.

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно

отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Наркомания, курение, токсикомания и алкоголизм считаются самыми страшными пороками. Они не только относятся к психическому нездоровью человека, но и оказывают разрушительное действие на интеллект и физическое состояние. [7]

Немаловажное значение оказывает на здоровье оптимальный режим работы и отдыха. Под оптимальным режимом труда и отдыха следует понимать такое чередование периодов труда и отдыха, при котором достигается наибольшая эффективность трудовой деятельности человека и хорошее состояние его здоровья.

Положительное восприятие жизни. Пока человек молод, он обычно недооценивает влияние эмоций на свой организм. Но стрессы и негативные мысли снижают иммунитет и могут стать причиной различных заболеваний.

Наши мысли и эмоции напрямую влияют на нашу жизнь. Помимо образа жизни и воздействия внешних факторов, на состояние здоровья воздействует и наше эмоциональное состояние. Эмоции влияют на самочувствие человека, его коммуникационные навыки и даже на положение в обществе. В целом, часто испытываемые негативные эмоции нарушают работу всего организма. В связи с этим необходимо научиться контролировать негативные эмоции, чтобы нейтрализовать негативное влияние данного фактора на здоровье и самочувствие.

4. Заключение

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять

наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья — кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности.

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, т.к. здоровый человек бывает, несчастен, а больной не может быть счастлив.

5. Список литературы:

1. <https://newvz.ru/info/146266.html>

2. Васильков, А. Теория и методика физического здоровья / А. Васильков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
3. Гришина, Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
4. Дубровский, В. Гигиена физического воспитания и спорта / В. Дубровский. - М.: Владос, 2003.
5. <http://www.uzalo48.lipetsk.ru/node/14641>
6. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни / В.Р. Шуханович // Энциклопедия социологии. - Мн.: Книжный Дом, 2003.
7. Философия здоровья, Шаталова Г.С. М, 1997