

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра общегуманитарных наук и массовых коммуникаций

Форма обучения: заочная

**ВЫПОЛНЕНИЕ**  
**ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**Физическая культура и спорт**

«Характеристика основных компонентов здорового образа жизни»

---

Группа

Го22П161в

Студент

Л.Г. Беловецкая

МОСКВА 2023

## **Тема реферата: «Характеристика основных компонентов здорового образа жизни»**

### **Содержание**

1. Введение
2. Определение З.О.Ж. Основные составляющие здоровья
3. Концепция здорового образа жизни
4. Компоненты, определяющие здоровый образ жизни
5. Влияние окружающей информационной среды на здоровье
6. Заключение
7. Список литературы

### **Введение**

Здоровье человека - самая важная ценность в жизни. Его нельзя купить или получить за деньги. Его нужно защищать, сохранять, развивать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от многих факторов. Сегодня общепризнано, что здоровье человека на 50% определяется образом жизни, на 20% - окружающей средой, на 20% - биологическими (генетическими) факторами и на 10% - лекарствами. Это означает, что 50 процентов людей, ведущих здоровый образ жизни, здоровы. И наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, приведет к ухудшению здоровья, боли и страданиям, преждевременному старению и безрадостной жизни. Недаром говорят, что "для здорового человека все здорово". Эту простую и мудрую истину следует помнить всегда, а не только тогда, когда наше тело начинает ослабевать, и мы вынуждены идти к врачу и просить о невозможном.[1]

С самого раннего возраста мы должны вести активный образ жизни, заниматься спортом, соблюдать гигиену, высыпаться, правильно питаться, меньше времени проводить за компьютером и развиваться умственно и духовно.

**Определение З.О.Ж Основные компоненты здоровья.**

ЗОЖ – это аббревиатура, что расшифровывается как, Здоровый Образ Жизни. Дабы понять и расшифровать все понятие целиком. Следует разобрать для начала, что включает в себя феномен влияния здоровья на развитие человека вообще и целом и после перейти от общего понимания к частному.

Что такое здоровье? Здоровье - это первая и самая важная потребность человека, которая определяет нашу работоспособность и гарантирует гармоничное развитие нашей личности.[1]

Оно является важнейшим условием осознания окружающего мира, самоутверждения и благополучия человека. Активное долголетие имеет огромное значение в жизни человека.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), - это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.[2] В целом, можно говорить о трех типах здоровья: физическом, психическом и нравственном:

Физическое здоровье - это естественное состояние здоровья, являющееся результатом нормального функционирования всех органов и систем организма. Если все органы и системы функционируют нормально, то и весь организм человека (саморегулирующаяся система) функционирует и развивается правильно. Физическое здоровье достигается физической активностью, здоровым питанием, физическим закаливанием, физической чистотой, разумным сочетанием умственного и физического труда, временем и возможностью для отдыха, воздержанием от алкоголя, табака и наркотиков.

Психическое здоровье зависит от состояния мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, эмоциональной устойчивостью и силой воли. Эмоции и чувства - очень важные элементы психического здоровья. Они делают нашу жизнь ярче и насыщеннее, но также могут стать причиной многих проблем. Эмоции и чувства возникают в результате функционирования мозга. Поэтому ученые обнаружили, что в коре головного мозга существуют центры удовольствия и боли. Эксперименты

показали, что левое полушарие больше связано с созданием положительных эмоций, а правое - с созданием отрицательных.[5]

Нравственное здоровье определяется моральными принципами, лежащими в основе социальной жизни человека, то есть жизни в конкретном человеческом обществе. Нравственное здоровье характеризуется прежде всего сознательным отношением к труду, владением культурными ценностями и активным неприятием нравов и обычаев, противоречащих нормальному образу жизни.[6]

Даже физически и психически здоровые люди могут стать морально отсталыми, если они пренебрегают нравственными нормами. Поэтому социальное здоровье считается лучшим показателем здоровья человека.

Нравственно здоровые люди обладают большинством общечеловеческих качеств, которые делают их настоящими гражданами. Здоровые и психически развитые люди счастливы. Они чувствуют себя хорошо, удовлетворены своей работой, стремятся к личностному развитию и достигают неизменной духовной молодости и внутренней красоты. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимной связи и взаимодействии психических и физических сил.

Гармония психических и физических сил организма увеличивает резервы здоровья и создает условия для творческого самовыражения в различных сферах жизни. Активные и здоровые люди могут продолжать свою творческую деятельность и оставаться вечно молодыми.[7]

### **Концепция здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни - это такая организация производственной, бытовой и культурной сторон жизни, при которой человек может более или менее полно реализовать свой творческий потенциал.

Научной основой здорового образа жизни являются основные принципы валеологии - науки о личном здоровье. Валеология (от латинского Valeo - здравствуй) - это совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья.[6]

Даже самое совершенное лекарство не может вылечить все болезни. Человек - это существо, которое должно бороться за свое здоровье. Необходимо с раннего возраста вести активный образ жизни, быть физически здоровым, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила гигиены, другими словами, добиваться истинной гармонии здоровья рациональными средствами.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на нравственных принципах, рационально организованный, активный, физически здоровый и в то же время защищающий от негативного воздействия окружающей среды и позволяющий человеку сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье до зрелого возраста. Здоровые и психически здоровые люди счастливы. Они чувствуют себя хорошо, получают удовольствие от работы, стремятся к самосовершенствованию, всегда молоды и обладают внутренней красотой.[5]

Здоровый образ жизни - это не то, что можно приобрести лишь однажды на определенном этапе воспитания и развития человека. Здоровый образ жизни становится здоровым только тогда, когда он развивается и дополняется новыми и разнообразными здоровыми элементами и привычками. Здоровый образ жизни требует постоянного обучения.[1]

Это означает, что если мы духовно образованы в самом широком смысле этого слова, то и наше физическое здоровье будет поддерживаться. Однако эта древняя мудрость вошла в нашу практику физкультурного движения в искаженном и перевернутом виде и повлияла на различные концептуальные ошибки. Другими словами, физическое здоровье является гарантией психического здоровья, что, как показывает множество доказательств, совсем не так.

Формирование здорового образа жизни - это создание системы преодоления факторов риска в виде активного образа жизни, направленного на сохранение и укрепление здоровья.[7]

Здоровый образ жизни состоит из следующих компонентных составляющих

- Сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и укреплению работоспособности;
- Активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивного отдыха, умственное воспитание, самообразование, отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики), разумное и сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в быту.
- Межличностные отношения на работе и в семье; отношение к больным и инвалидам;
- Высокий уровень поведения на работе, в общественных местах и на общественном транспорте, с должным уважением к окружающей среде и природе.
- Сознательное участие в мерах предосторожности, предпринимаемых медицинскими работниками; соблюдение врачебных предписаний; компетентность в оказании первой помощи; чтение общей медицинской литературы.

### **Компоненты, определяющие здоровый образ жизни**

Здоровье - бесценное достояние не только отдельного человека, но и всего общества. Когда мы прощаемся с самыми близкими людьми, мы молимся за их здоровье. Ведь здоровье - это важнейшее условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам достигать поставленных целей, успешно решать большие жизненные задачи, преодолевать трудности и, при необходимости, брать на себя значительные нагрузки. Здоровье, которое человек разумно сохраняет и развивает, обеспечивает долгую и активную жизнь. Научные данные показывают, что большинство людей могут дожить до 100 лет, если будут соблюдать правила гигиены. [6]

Но, к сожалению, многие люди не следуют простейшим научно обоснованным нормам здорового образа жизни. Одни становятся жертвами бездеятельности (низкого кровяного давления), что приводит к преждевременному старению, у других развивается ожирение, ангиосклероз, а в некоторых случаях и диабет, который в этих случаях практически неизбежен. Другие становятся зависимыми от табака и алкоголя, активно сокращая свою жизнь.

### *Режим труда и отдыха*

Работа - это краеугольный камень и основа здоровой жизни. Что касается вредного воздействия труда, то существует ошибочное мнение, что он вызывает физическое переутомление, чрезмерную трату энергии и ресурсов и преждевременное старение. Труд не вреден ни физически, ни психически, напротив, систематическая и, возможно, хорошо организованная работа оказывает чрезвычайно благотворное влияние на весь организм человека, включая нервную систему, сердце и сосуды, опорно-двигательный аппарат. Постоянные тренировки на работе укрепляют наш организм.[1] Долгожители - это те, кто упорно трудится на протяжении всей жизни. С другой стороны, ленивый образ жизни приводит к расслаблению мышц, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному старению.

Переутомлением или чрезмерной занятостью считается не сама работа, а то, как мы работаем. Необходимо правильно и хорошо распределять силы труда, как физического, так и умственного. Ритмичная и сбалансированная работа более продуктивна и полезна для здоровья, чем чередование периодов бездействия и интенсивной спешки. Интересная и приятная работа протекает легко, без напряжения и не вызывает усталости и утомления. Важно выбирать профессию в соответствии с индивидуальными способностями и предрасположенностями. Важно носить удобную рабочую одежду и пройти соответствующий инструктаж по технике безопасности. Также важно подготовить рабочую среду, установив рабочее место, убрав ненужные предметы и предоставив перед работой как можно больше инструментов.

Освещение на рабочем месте должно быть достаточным и равномерным. По возможности следует использовать локализованные источники света, например, настольные лампы. Лучше всего начинать с самых сложных задач. Это ориентирует и укрепит силу воли. Не позволяйте себе откладывать сложные задачи с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и часто на второй план. Чередование работы и отдыха - необходимое условие для сохранения здоровья во время работы. Отдых после работы не означает полного состояния покоя. Если только мы не очень устали, нельзя говорить о пассивном отдыхе. Характер отдыха должен быть противоположен характеру работы человека (принцип противоположного характера отдыха)[3].

Физическим работникам необходим отдых без дальнейших физических нагрузок, умственным работникам необходим некоторый физический труд в свободное время. Такое чередование физической и умственной активности полезно для здоровья. Люди, которые проводят слишком много времени в помещении, должны хотя бы часть своего свободного времени проводить на свежем воздухе. Городские жители должны отдыхать на природе, гуляя по городу или в пригороде, работая в парках, на стадионах, на экскурсиях или в саду.[5]

### *Методы сна*

Достаточный сон важен для нормального функционирования нервной системы и всего организма. Великий русский физиолог, живот . Павлов отмечал, что сон - это своего рода торможение, которое защищает нервную систему от чрезмерного напряжения и переутомления. Сон должен быть достаточной продолжительности и глубины. Если вы не высыпаетесь, то утром просыпаетесь раздражительным, подавленным, а иногда и с головной болью. Невозможно для всех без исключения людей определить количество сна, которое им необходимо.[2] Время, необходимое для сна, варьируется от человека к человеку. В среднем оно составляет около восьми часов. К сожалению, некоторые люди воспринимают сон как замену и тратят время на определенные дела. Постоянное недосыпание приводит к снижению нервной

активности, плохой работоспособности, усталости и раздражительности. Чтобы создать условия для нормального, здорового, спокойного сна, необходимо прекратить интенсивную умственную работу за 1-1,5 часа до сна. Ужинать следует не позднее чем за 2-2,5 часа до сна.[1] Это важно для полноценного пищеварения. Спите в хорошо проветренной комнате. Привыкайте спать с открытыми окнами и в теплую погоду. Свет в комнате должен быть выключен, чтобы обеспечить тишину. Одежда для сна должна быть свободной и не препятствовать кровообращению. Не спите в верхней одежде. Не рекомендуется накрывать голову одеялом или лежать лицом вниз: это мешает дыханию. Ложась спать в одно и то же время, вы сможете быстрее заснуть. Несоблюдение этих простых правил гигиены сна может привести к негативным событиям. Сон становится неглубоким и беспокойным, что приводит к длительной бессоннице и некоторым расстройствам нервной системы.

#### *Физическая работа*

Большое значение для работников умственного труда имеют плановые занятия физкультурой и спортом. Известно, что если здоровый, нестарый человек ведет нетренированный, малоподвижный образ жизни и не занимается физической активностью, то малейшая физическая нагрузка может вызвать учащенное дыхание и сердцебиение.[1] Однако тренированный человек может справиться со значительной физической нагрузкой. Сила и работоспособность сердечной мышцы, которая является главным действующим лицом кровообращения, прямо пропорциональна силе и развитию всех мышц. Поэтому физические упражнения укрепляют сердечную мышцу одновременно с развитием всех мышц тела. У людей с неразвитыми мышцами сердечная мышца слабая, и эта ситуация проявляется при любых видах физических упражнений. Физические упражнения и спорт очень полезны для людей физически крепких. Это связано с тем, что работа, которую они выполняют, обычно напрягает конкретные группы мышц, а не все тело. Физические упражнения укрепляют и развивают многие органы, в том числе скелетные мышцы, мышцы сердца, кровеносные

сосуды и органы дыхания, значительно поддерживают работу сердечно-сосудистой системы и положительно влияют на нервную систему.

*Ежедневная утренняя зарядка - обязательное минимальное требование физического воспитания. Она должна стать для каждого такой же привычкой, как утреннее умывание.*[7]

Упражнения желательно проводить в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе. Упражнения на свежем воздухе (ходьба, прогулки) особенно важны для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Полезно ходить утром на работу пешком, а вечером - домой с работы. Плановая ходьба положительно влияет на человека, улучшает его самочувствие и работоспособность. Ходьба - это сложное и скоординированное двигательное действие, которое контролируется нервной системой и задействует почти все мышечные органы нашего тела. В качестве нагрузки ее можно применять точно, постепенно и систематически увеличивая скорость и объем. При отсутствии других физических нагрузок минимальной ежедневной физической нагрузкой для молодых мужчин является однократная ходьба на 15 км, а физические нагрузки ниже этой нормы связаны с развитием гипотонии. Поэтому пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часов в день является важной частью здорового образа жизни[4]. Особенно важно совершать вечернюю прогулку перед сном, особенно если вы работаете в закрытом помещении. Эта прогулка полезна для всех как часть ежедневной необходимой физической нагрузки. Она снимает напряжение рабочего дня, успокаивает возбужденные нервные центры и регулирует дыхание. Прогулку следует проводить в форме кросса - 0,5-1 км в медленном темпе, затем то же расстояние в бодром, спортивном темпе и так далее[5].

*Режим.*

Особое место в здоровом образе жизни занимает рутина, то есть постоянный ритм жизни и деятельности человека. Всем людям необходимо выделять определенное количество времени для работы, отдыха, еды и сна.[2]

Распорядок дня может и должен варьироваться от человека к человеку, в зависимости от характера его работы, условий жизни, привычек и ориентации, но должно быть определенное время и распорядок дня. На сон и отдых должно отводиться достаточно времени. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 5-6 часов. Очень важно спать и есть в одно и то же время. Это поможет выработать условные рефлексы[7]. Люди, которые обедают в определенное время, хорошо знают, что в это время у них появляется аппетит, а когда обед откладывается, он превращается в сильный голод. Нарушение распорядка разрушает сформировавшиеся условные рефлексы. Под рутинной мы не подразумеваем жесткую программу с поминутным расписанием каждой задачи или дня[3]. Это также не означает, что рутина должна быть карикатурой на излишнюю педантичность. Но сама рутина должна быть осью как будней, так и праздников.

### *Закаляйтесь.*

Регулярное закаливание организма важно для профилактики простудных заболеваний[1]. Начинать лучше всего с детства. Самый простой способ - воздушные ванны. Водные процедуры также очень важны в системе закаливания, так как они укрепляют нервную систему, положительно влияют на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление и улучшают обмен веществ. Перед переходом к влажным обтираниям рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем. После влажных обтираний следует энергично растереть тело сухим полотенцем. Рекомендуется начинать с теплой воды (35-36 С) и постепенно переходить к охлаждению, а затем к погружению в воду[5]. Летом хорошо проводить водные процедуры на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно чаще загорать и купаться на свежем воздухе. При определенных условиях крепкие и выносливые люди могут заниматься водолечением на открытом воздухе и зимой.

### **Влияние окружающей информационной среды на здоровье**

Почему вы говорите с незнакомыми людьми о вреде курения, алкоголя, наркотиков и нездоровой пищи? Кто они для вас? Все люди на улице. С одной стороны, они никто. С другой стороны, это общество, в котором мы живем. Даже если вы не пострадаете, ваши дети и друзья могут пострадать. В конце концов, вы не можете изолировать себя от общества. Кроме того, ужасно жить среди людей, которые вынуждены скрываться. Поэтому вы можете говорить о здоровом образе жизни и подавать пример другим.

Если задуматься, анти-здоровая реклама спрятана повсюду. Компании тратят миллиарды долларов, чтобы привлечь внимание к алкогольным и никотиновым сетям. Все это преподносится в виде забавных и запоминающихся рекламных роликов. Никто не говорит о вреде. Как будто его нет. И только избранная группа людей обладает изысканными вкусами и ароматами. Я понимаю. Конечно, открыть бутылку пива проще, чем бегать по пересеченной местности или болтать в пабе. А с годами развивается зависимость, от которой не так-то просто избавиться. Но проповедовать кому-то - большая глупость, и это не сработает. Нужно вести себя по-другому. Как? Очень просто и эффективно. Не стесняйтесь и не скрывайте того, что вы пристрастились к здоровому образу жизни. Пусть ваши друзья и знакомые знают, что вы ходите в фитнес-клуб, пьете протеин, читаете книги, не сидите часами за компьютером, не курите, а вместо большого живота у вас 6 кубиков. Расскажите друзьям, что вы занимаетесь в фитнес-клубе, пригласите друзей покататься на велосипеде, побегать вечером в парке, заняться спортом и т.д.

Если вы думаете о будущих поколениях и детях и помогаете заложить правильные основы для подрастающих поколений, вам необходимо сделать здоровый образ жизни модной и важной частью современной жизни.

Важность здорового образа жизни обусловлена возрастающей нагрузкой на организм человека и теми изменениями, которые происходят с усложнением социальной жизни и увеличением техногенных, экологических, психологических, политических и военных рисков, которые могут негативно повлиять на здоровье.[5]

## **Заключение.**

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на нравственных принципах, рационально организованный, активный, жизнестойкий и в то же время защищающий от негативных воздействий окружающей среды, способный сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье до зрелой старости.

Здоровье - это совокупность психического, физического и нравственного состояния человека.

У каждого человека есть прекрасная возможность улучшить и сохранить свое здоровье и оставаться работоспособным, физически активным и энергичным до зрелой старости. К ним относятся продуктивная работа, отказ от вредных привычек, оптимальные физические нагрузки, закаливание и правильное питание.

Важны также ежедневные привычки образа жизни. Если их правильно и строго соблюдать, то ритм функционирования организма становится четким.

Особое внимание следует уделять физической культуре и спорту, которые могут эффективно решать задачи укрепления здоровья и физического развития молодежи, поддержания здоровья и повышения спортивной работоспособности, усиления профилактики вредных изменений, связанных со старением. В то же время физическая культура и спорт являются важнейшими средствами обучения.

Личная гигиена является важной частью здорового образа жизни. Личная гигиена включает в себя разумный распорядок дня, уход за телом и гигиену одежды и обуви.[1]

## **Список литературы**

1. Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. - М.: Мир, 2017
2. Билич Г.Л., Назарова Л.В.. Основы валеологии : Учебник. - 2-е изд. - СПб : Фолиант, 2016

3. Все о здоровом образе жизни: Пер. с англ. - Франция: Reader's Digest, 2020
4. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: Вече, 2021
5. Капитоненко Н.А.. Охрана здоровья в контексте социально-экономических реформ СНГ: Дальпресс, 2022
6. Ильинич В.И.. Физическая культура - М.: Гардарики, 2021
7. Оглоблин К.А.. Здоровый образ жизни. - Уссурийск, 2023