Министерство образования Ставропольского края

Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

"Невинномысский государственный гуманитарно-

технический институт"

Колледж НГГТИ

РЕФЕРАТ

по дисциплине "физическая культура"

На тему: «Процесс организации здорового образа жизни»

Составила преподаватель:

Костюченко Н. А.

Невинномысск

2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………..3

1. Здоровый образ жизни студентов…………………………………..4

2. Составляющие характеристики здорового образа жизни:………..6

2.1. Режим труда и отдыха…………………………………………….7

2.2. Организация сна……………………………………………….......7

2.3. Режим питания…………………………………………………….8

2.4. Оптимальная двигательная активность………………………….10

2.5. Профилактика вредных привычек……………………………….11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………...12

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ…………………..13

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь человека во многом зависит от состояния здоровья организма. Практически все стороны деятельности личности – производственно-трудовая, семейная, бытовая, духовная, учебная и другие – в конечном счете, определяются уровнем  здоровья. Если рассматривать удельный вес условий, определяющих состояние здоровья, то оказывается, что здравоохранение, медицинская активность составляет - 8-10%; внешняя среда, природно-климатические условия – 17-20%, генетика, биология человека – 18-22%, образ жизни – 49-53%.

Как видно из приведенных данных, ведущим фактором, влияющим на уровень здоровья, является организация здорового образа жизни человека. Основными факторами риска образа жизни выступают: вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стресс, гиподинамия, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неполноценное питание, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересны и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей относительная ценность здоровья все больше возрастает.

Ценностный подход требует учитывать мотивационно - личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что ценность здоровья как средства достижения других жизненных целей для людей важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную на всех этапах жизнь. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом.

**1. Здоровый образ жизни человека**

Здоровье студенчества во многом определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента можно определить как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности.

Cостояние здоровья студентов во многом зависит от образа жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой, учебной и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физической отношении жизни.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- соблюдение режима труда и  отдыха;

- соблюдение режима питания  и сна;

- соблюдение гигиенических требований;

-организация индивидуального  целесообразного режима двигательной  активности;

- отказ от вредных привычек;

- культура межличностного общения;

- содержательный досуг.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями.использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно-значимые, но не всегда совпадают с ценностями.выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

**2. Составляющие характеристики здорового образа жизни**

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха,

- организация сна,

- режим питания.

- оптимальная двигательная активность,

- профилактика вредных привычек.

**2.1. Режим труда и отдыха**

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы адаптации исчерпываются, человек начинает испытывать дискомфорт, утомляемость.поэтому, необходимо вести хорошо организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству, предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивают ее лучшее выполнение.

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать состоянию здоровья, физическому состоянию, интересам и ценностным ориентациям личности. Необходимо обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы.

Для оптимизации режима дня студенту необходимо проанализировать затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с гигиеническими нормами. Относительно их суточный бюджет времени студента состоит из 10-12 ч. учебных занятий (6 ч. аудиторных и 4-6 самостоятельных и 12 часов, отведенных на восстановление). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, их последовательность и правильное чередование учебы и отдыха.

**2.2. Организация сна**

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма отдыха. Обычная норма сна для студентов – 8 часов. Относительно учебной деятельности.необходимо учитывать то обстоятельство, что напряженную умственную деятельность надо прекращать за 1,5 часа до отдыха ко сну, поскольку это затрудняет  засыпание, приводит к вялости и плохому самочувствию после пробуждения.

Различают сон глубокий и поверхностный. Наиболее эффективный глубокий сон. Для этого необходимо исключить перед сном эмоциональную напряженность, проветривать комнату, принимать пищу за 2-3 часа до сна. Распространенное расстройство сна называют бессонницей. Бессонница, вызванная излишним волнением и тревожностью, называется ситуативной. Обычно она проходит с исчезновением беспокойства. Причиной стойкого расстройства сна могут быть употребление снотворных средств, если их принимать периодически.

**2.3. Режим питания**

Питание является одним из ведущих характеристик здорового образа жизни. Каждый студент должен знать принципы рационального питания. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижение энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными веществами – белками, жирами, углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи.

Важным аспектом культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Систематические нарушения режима питания (еда в сухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

При занятиях физическими упражнениями принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 мин после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличивать суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20-25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

**2.4. Оптимальная двигательная активность**

Систематическое использование соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья – один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов.

У большинства людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность значительно ограничена. Это присуще и студентам. Негативным последствием этого является гиподинамия и гипокинезия, которые являются причиной многих болезней. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определение оптимальных, а также минимально и максимально возможных режимов двигательной активности.

Минимальный объем двигательной активности должен обеспечивать нормальный уровень функционирования организма. Характеризуется он как оздоровительно-профилактический. Оптимальные границы определяют тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень учебной и другой деятельности. Максимальные границы должны обеспечивать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренировке, к снижению эффективности учебной деятельности.

Как уже отмечалось выше, основной формой физического воспитания в вузе являются обязательные учебные занятия в объеме не менее 4-х часов в неделю. Однако, этой формой менее чем на 50% реализуется недельная потребность в двигательной активности. Поэтому внеучебные формы занятий именно те, за счет которых реализуется данная потребность.

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности. Зимой она, как правило, снижается на 10-15% по отношению к летнему периоду.

**2.5. Профилактика вредных привычек**

Вредные привычки – курение, употребление алкоголя и наркотиков – оказывают пагубное влияние на организм человека, снижают умственную работоспособность. Они не совместимы с занятиями физическими упражнениями, здоровым образом жизни.

Курение – вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. В основном это никотин и смолистые вещества. Систематическое курение оказывает отрицательное влияние на центральную нервную систему и на организм в целом. Смертельная доза никотина для человека – 50 мг (при выкуривании 1 сигареты в организм поступает около 1 мг никотина). У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, понижение умственной работоспособности. Курение также вызывает различные заболевания сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Употребление алкогольных напитков, как и курение, ведет к резким нарушениям здоровья. Установлено, что даже малые дозы алкоголя угнетают тормозные процессы в центральной нервной системе, что нарушает необходимый баланс  между тормозными и возбудительными процессами в пользу последних. При этом у человека резко снижаются умственные способности. Он не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным. Вместе с этим нарушается и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила, ухудшается точность движений.

Следует особо подчеркнуть социальные негативные последствия алкоголизма. Употребление алкоголя зачастую является причиной уголовных преступлений, травматизма и несчастных случаев. Полный отказ от алкогольных напитков – залог хорошего здоровья, успешной учебы и успеха в жизни.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Их основное свойство – способность вызывать состояние эйфории. Приобщение к наркотическим веществам связано с процессом стойкого привыкания («зависимости») к ним. Со временем формируется психическая, а затем и физическая зависимость от наркотиков. При передозировке наркотиков нередки случаи смерти. При привыкании к препарату отказ от него вызывает состояние абстиненции, которое сопровождается спазмами и болями мышц, в пояснице.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, схожими с шизофренией, деградации личности. Общая деградация наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Достижения науки и техники все больше отодвигают на второй план физический труд, отдавая предпочтение умственной работе с ее сложными психоэмоциональными нагрузками. Мозг, сердце, сосуды человека вынуждены работать с несравненно большим напряжением, чем его мышечная система, составляющая около 40% всего тела. Нарушенный нормальный физиологический баланс жизнедеятельности организма человека порождает все новые недуги, ограничивающие его жизнедеятельность. Люди не хотят болеть и преждевременно стареть, они ищут наиболее эффективные средства сохранения высокой работоспособности. В этих многовековых и разносторонних поисках человечество пережило не мало увлечений модными лекарствами, новейшими теориями оздоровления и омолаживания, однако авторитет физических упражнений от этого не только не поколебался, но неизменно возрос. И все потому, что влияние движений распространяется как на отдельную систему или функцию, так и на весь организм человека в целом.

Физические упражнения приводят в действие естественные резервные силы человека. Ничто не в состоянии возместить нашей нервной системе то, чем одаривают ее активная работа мышц, оптимальные физические нагрузки. Занятия в спортивном зале, бассейне, на стадионе, спортивных площадках, катке, лесных дорожках закладывают основу высокой работоспособности, возможность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы. Физическая культура, правильно организованные тренировочные занятия – это то надежное плечо, на которое можно и нужно опираться в любом возрасте. Физическая культура является мощным аккумулятором жизненных сил, она приносит бодрость и жизнерадостность, гордость за свои двигательные умения и возможности.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/465965 (дата обращения: 14.10.2020).

2. Рипа, М. Д.  Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 158 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07858-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/453965 (дата обращения: 14.10.2020).

3. Виленская, Т. Е.  Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 285 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10215-4. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/456137 (дата обращения: 14.10.2020).

4. Стриханов, М. Н.  Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 160 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10524-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/454861 (дата обращения: 14.10.2020).