Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации**

**Западный филиал**

Специальность: Туризм и гостеприимство

**Реферат**

**на тему:**

**“Здоровый образ жизни”**

**Автор работы:**

Студентка 1 курса группы 23ТГ2-09 Очной формы обучения

**Макухина Е.С.**

**Руководитель работы:**

Преподаватель

**Захаров** **О.Ю.**

Оценка\_\_\_\_

Калининград, 2024

Содержание

**Введение**

1. Здоровье как ценность человека
2. Здоровый образ жизни и его составляющие
3. Значение физкультуры для здоровья
4. Избавление от вредных привычек

**Заключение**

**Список используемой литературы**

**Введение**

Здоровье — это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно еще уметь сохранить. А достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей. Здоровый образ жизни — это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия. Он содержит в себе следующие основные элементы: личную гигиену, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим.

Физкультура, как один из основных компонентов здорового образа жизни, играет важную роль в поддержании и улучшении физического состояния человека. Регулярные занятия физической культурой помогают укрепить мышцы и связки, улучшить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ, повысить выносливость и общий тонус организма.

1. Здоровье как ценность человека

Здоровье — это одна из ключевых ценностей в жизни человека. Без здоровья человек не может полноценно жить, работать, общаться с другими людьми и радоваться жизни. Оно влияет на все сферы нашей жизни, от физического и психологического состояния до нашей продуктивности и качества отношений с окружающими.

Здоровый образ жизни играет ключевую роль в поддержании и укреплении нашего здоровья. Это комбинация правильного питания, регулярных физических нагрузок, достаточного отдыха и сна, отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение, а также забота о нашем психическом здоровье.

Соблюдение здорового образа жизни помогает предотвратить множество заболеваний, укрепить иммунитет, улучшить физическую форму и настроение. Также это способствует увеличению продолжительности и качества жизни.

Важно осознавать, что забота о своем здоровье должна стать привычкой, постоянным образом жизни, а не временной мерой в случае заболевания. Каждый человек ответственен за свое здоровье и должен делать все возможное для его сохранения и улучшения.

Таким образом, здоровье является ценностью, которую мы должны беречь и защищать. Здоровый образ жизни — это ключ к полноценной, счастливой и долгой жизни.

1. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни представляет собой комплексный подход к укреплению и поддержанию здоровья, который включает в себя ряд основных составляющих. Вот основные аспекты здорового образа жизни: правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, достаточный отдых и сон, уход за психическим здоровьем, регулярные медицинские осмотры:

Все эти аспекты взаимосвязаны и влияют друг на друга. Поддерживать здоровый образ жизни — это инвестировать в свое здоровье и благополучие на долгосрочную перспективу.

ЗОЖ отличительная черта человеческой цивилизации. ЗОЖ помогал, помогает и далее будет помогать человеку учиться и трудиться, созидать и творить, совершенствовать и преобразовывать мир; отдыхать и восстанавливаться, укреплять и оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и способности.

1. Значение физкультуры для здоровья

Физкультура играет важную роль в обеспечении здоровья человека, оказывая положительное влияние на физическое, эмоциональное и психологическое благополучие. Вот основные аспекты значимости физкультуры для здоровья:

1. Физическое здоровье: Регулярные занятия физическими упражнениями помогают укрепить мышечный корсет, улучшить гибкость и координацию движений, увеличить выносливость и силу организма. Физическая активность способствует поддержанию нормального веса, снижению риска развития ожирения, сахарного диабета, болезней сердечно-сосудистой системы и других хронических заболеваний.

2. Эмоциональное здоровье: Физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья и улучшают настроение. Регулярные тренировки помогают снизить уровень стресса, усталости и беспокойства, повышают самооценку и самодисциплину.

3. Психологическое здоровье: Занятия физкультурой способствуют улучшению когнитивных функций мозга, повышают концентрацию и улучшают память. Физическая активность также помогает преодолевать лень, укрепляет волю и улучшает самоконтроль.

4. Социальное здоровье: Проведение времени с друзьями или в спортивных коллективах при занятиях физкультурой способствует развитию социальных навыков, коммуникативных способностей, умению работать в коллективе и решать конфликты. Взаимодействие с другими людьми в рамках спортивной деятельности способствует формированию позитивного социального окружения.

Таким образом, физкультура играет важную роль в общей системе поддержания здоровья человека, позволяя преодолевать различные проблемы и улучшая качество жизни. Важно помнить, что для достижения максимального эффекта необходимо сочетать регулярные физические нагрузки с правильным питанием, отказом от вредных привычек и заботой о психоэмоциональном состоянии.

1. Избавление от вредных привычек

В наше время многие люди сталкиваются с проблемой вредных привычек, которые негативно влияют на их здоровье и общее благополучие. Избавление от этих привычек и переход к здоровому образу жизни является важным шагом для достижения физического и психологического благополучия.

1. Самоанализ и осознание проблемы

Первым шагом к избавлению от вредных привычек является осознание самой проблемы. Людям необходимо понять, какие именно привычки вредны для их здоровья и какие последствия они могут иметь. Самоанализ помогает человеку понять, что способствует укорениванию вредных привычек, и что можно сделать, чтобы изменить ситуацию.

2. Установление целей и мотивации

Определение конкретных целей и мотивов является ключевым моментом в процессе избавления от вредных привычек. Люди должны понимать, почему им важно избавиться от этих привычек и какой пользы им это принесет. Установление ясных и реалистичных целей помогает людям сохранять мотивацию на протяжении процесса изменений.

3. Замещение вредных привычек на полезные

Один из способов избавления от вредных привычек — это замена их на полезные привычки. Например, если человек курит, ему может помочь занятие спортом или здоровым питанием, чтобы отвлечься от желания курить. Полезные привычки не только помогают избавиться от вредных, но и способствуют формированию здорового образа жизни.

4. Поддержка окружающих и профессиональная помощь

Поддержка близких людей и специалистов играет важную роль в процессе избавления от вредных привычек. Поддерживающее окружение помогает укрепить решимость людей изменить свою жизнь к лучшему. Профессиональная помощь, такая как консультации специалистов по зависимостям, также может быть эффективным методом борьбы с вредными привычками.

5. Постоянное развитие и поиск альтернатив

Избавление от вредных привычек — это процесс, который требует постоянного саморазвития и поиска альтернативных способов решения проблем. Люди должны быть готовы к изменениям в своей жизни, искать новые способы достижения своих целей и стремиться к лучшему

Избавление от вредных привычек и переход к здоровому образу жизни - это важный шаг на пути к улучшению физического и психологического благополучия. Методы и стратегии, описанные в этом докладе, помогут людям преодолеть вредные привычки и прийти к здоровому образу жизни. Сосредоточившись на установлении целей, замене вредных привычек на полезные, получении поддержки и постоянном развитии, люди смогут достичь здорового и счастливого образа жизни.

**Заключение**

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины B своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, однако, не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон 24-30%, на режим питания 10-16%, на суммарное воздействие других факторов 24-51%. Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата.

Систематические занятия физической культурой дадут вам не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Положительное систематических воздействие занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

**Список используемой литературы**

1.Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.

2.Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам. Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. - 224 с.

3.Физическая культура студента: Учебник. Под ред. В.И.Ильинича, М. Гардарака, 2008-448с.