**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

## ***Реферат***

по дисциплине “Физическая культура”

на тему:

# “Факторы, определяющие здоровый образ жизни”

Выполнил:

студент 1 курса 10 группы

Факультета прикладной

математики и информатики

Волков Е.С.

Руководитель:

Ст. преподаватель Горячко В.М.

Минск 2020

Оглавление

[Введение 3](#_Toc37072178)

[Что такое здоровый образ жизни? 4](#_Toc37072179)

[Питание 5](#_Toc37072180)

[Режим дня 6](#_Toc37072181)

[Сон 7](#_Toc37072182)

[Физическая активность 7](#_Toc37072183)

[Дети и подростки в возрасте 5-17 лет: 7](#_Toc37072184)

[Взрослые люди в возрасте 18-64 лет: 7](#_Toc37072185)

[Взрослые в возрасте 65 лет и старше: 8](#_Toc37072186)

[Закаливающие процедуры 9](#_Toc37072187)

[Личная гигиена 9](#_Toc37072188)

[Отказ от вредных привычек 12](#_Toc37072189)

[Заключение 15](#_Toc37072190)

[Список литературы 16](#_Toc37072191)

# 

# Введение

*“Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.”*

*“Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться."*

*Гиппократ*

В современном мире здоровье человека играет огромную роль в его жизни. Выполнение примитивных норм и советов врачей способствует формированию здорового организма, что снижает риск различных заболеваний, помогает человеку достичь морального удовольствия и реализовать себя в любимом деле. Если с самого раннего детства человеку прививать полезные привычки (прогулка на свежем воздухе, спорт, здоровый сон, своевременный отдых, соблюдение гигиены и многое другое), то человек создаст свою личную концепцию под названием “здоровый образ жизни”. Поэтому в будущем такой человек будет меньше подвергаться нервным расстройствам, будет уверен в себе и в своём будущем, будет здоровым и в физическом, и в психическом плане. Поэтому для любого государства важно поддерживать политику, направленную на оздоровление населения, ведь от этого увеличится продолжительность жизни населения, рождаемость, снизится смертность, снизится количество тяжелых заболеваний (хронических, онкологических и др.). Однако всё это начинается с личной ответственности каждого перед собой и своим организмом. Рассмотрим основные факторы, которые формируют здоровый образ жизни человека, и как они и их отсутствие влияют на здоровье человека.

# Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, основной целью которого являются профилактика болезней и укрепление здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Поддержание здорового образа жизни помогает создать наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации. Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменению внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов внешней среды. Индивидуальное здоровье человека зависит от нескольких основных факторов:

- условия и индивидуальный образ жизни – 50%.

- биологические факторы (наследственность, тип высшей нервной деятельности, темперамент, конституция тела и т.п.) – около 22%;

- состояние окружающей среды (климат, состав воздуха, уровень шумового загрязнения и т.п.) – около 18%;

- организация здравоохранения (медицинское обеспечение) – около 10%. [3, С.12]

Рассмотрим основные составляющие здорового образа жизни. Это:

* правильное питание;
* соблюдения режима дня;
* физическая активность;
* закаливание;
* личная гигиена;
* отказ от вредных привычек.

# Питание

Не секрет, что через воду и пищу человеческий организм получает почти все необходимые вещества. Поэтому состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Каждый человек питается по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, тем не менее не существует и “идеальной пищи”, которая бы содержала всё необходимое сразу. Важно не то что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты. Правильное питание позволяет организму максимально реализовать свой генетический потенциал. Из шести основных типов питательных веществ три группы соединений (белки, углеводы, жиры) обеспечивают организм энергией, тогда как другие три группы (минеральные вещества, вода, витамины) калорий не содержат. Главным источником энергии являются углеводы и жиры (липиды). Поэтому ни в коем случае нельзя допускать переедания: оно может привести к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса. Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. [3]

# Режим дня

Режим дня — это определенный распорядок труда, питания, сна и отдыха. Режим — это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени. Ритмичность свойственна человеческому организму, отдельным его органам и системам. Поэтому организация и строгое соблюдение режима дня, предусматривающего переход от бодрствования ко сну и наоборот, выполнение гигиенических процедур, различные виды деятельности, отдых, прием пищи в одно и тоже время и др., в соответствии с возрастными особенностями, создают наилучшие условия для жизнедеятельности организма детей и подростков. [3]

Физиологический режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек и оказывают положительное влияние на функции организма: привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы; прием пищи в определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучше усвоению пищи и т.д. Знание закономерностей работы биологических часов поможет правильно спланировать день. Ниже рассмотрим наиболее подходящий распорядок дня для студентов:

**07:00-07:05.** Подъём, уборка постели.

**07:05-07:15.** Утренняя гимнастика.

**07:15-07:20.** Умывание, закаливающие процедуры.

**07:20-07:45.** Завтрак.

**07:45-08:15.** Ходьба пешком в учебное заведение.

**08:15-13:30.** Учебные занятия.

**13:30-14:30.** Обед, прогулка на свежем воздухе.

**14:30-15:00.** Послеобеденный отдых.

**15:00-16:30.** Самоподготовка.

**16:30-18:30.** Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3-5 раз в неделю).

**18:30-19:30.** Ужин, отдых.

**19:30-21:00.** Самоподготовка.

**21:00-22:50.** Прогулка, культурно-развлекательная программа.

**23:00.** Отбой. [3, С.104]

# Сон

Сон. Реалии современного мира таковы, что многие люди либо отводят сну недостаточное количество времени, либо регулярно спят больше, чем это требуется для организма. В обоих случаях это негативно влияет на физическое состояние человека и на его деятельность. Четкий режим дня и правильно отведенное время на сон позволяют всем системам жизнеобеспечения человека восстановиться и отдохнуть, а также помогают избежать расстройств сна и нервной системы. Итак, идеальным временем для сна считается период с 23.00 до 7.00 утра. В среднем взрослый человек должен спать около 7-8 часов в сутки, хотя известно множество случаев, когда люди спали гораздо меньше (3-6 часов в сутки), но чувствовали себя прекрасно и эффективно выполняли свою работу.

# Физическая активность

Физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует:

Дети и подростки в возрасте 5-17 лет:

* Должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день;
* Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
* Физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.

Взрослые люди в возрасте 18-64 лет:

* Должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
* Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья взрослые этой возрастной категории должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки.
* Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

Взрослые в возрасте 65 лет и старше:

* Должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
* Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья взрослые этой возрастной категории должны увеличить продолжительность физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки.
* Взрослые данной возрастной категории с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, три раза в неделю или чаще.
* Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

Интенсивность различных форм физической активности варьируется между людьми. Для того чтобы физическая активность способствовала укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем все занятие следует разбивать на временные отрезки продолжительностью, как минимум, 10 минут. [2]

# 

# Закаливающие процедуры

**Закаливание** – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например, при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу.

Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев. Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье. [3]

# Личная гигиена

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены:

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

* Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.
* Водные процедуры (ванна, душ, баня) принимать необходимо, используя мочалку, не реже одного раза в неделю.
* Необходимо следить за чистотой ногтей и рук, т.к. открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, которая может содержать болезнетворные микробы, попадает с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.
* Ноги следует мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение, что может доставлять дискомфорт окружающим.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волосами нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

* Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.
* Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам, шампуням, лосьонам) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.
* Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.
* После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.
* Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.
* При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

* Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.
* Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.
* После приема пищи обязательно полощите рот.
* При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.
* Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

* Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
* Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
* Одежду необходимо регулярно стирать.
* Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.
* Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
* Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.
* Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека. [3]

# Отказ от вредных привычек

Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Для того, чтобы быть здоровым, нужно вычеркнуть из своей жизни все вредные привычки, т.е. наркотики, алкоголь и курение. Эти “подрыватели” здоровья человека являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

* Отказ от курения

При первых попытках приобщения к табакокурению возникает кашель, подчас со рвотой, рефлекторные толчкообразные выдохи, с помощью которых организм стремится удалить попавший в дыхательные пути дым. Для отравления никотином не обязательно курить, достаточно находиться в помещении, в котором курят.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких.

Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят.

Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, — около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит.

Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, зубов, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие может нарушить нервную регуляцию человека. Особенно вреден никотин беременным (так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей) и кормящим женщинам (так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни).

* Отказ от употребления алкоголя

Следующая непростая задача — преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека.

Патологические изменения личности алкоголика. Наиболее уязвимой к воздействию алкоголя оказывается нервная система, деградация личности.

Поражение внутренних органов при алкоголизме: алкогольный цирроз печени, алкогольное поражение сердца, заболевание органов пищеварения, поражение поджелудочной железы, вызывает необратимые изменения сперматогенеза у мужчин и повреждающее воздействие на плод у женщин-алкоголиков.

Алкоголь в организме оказывает четыре основных эффекта:

Он обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ).

Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность.

Он стимулирует производство мочи. При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются.

Он временно выводит из строя печень. После большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается спустя несколько дней. Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом.

Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными налитками, и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Именно из-за последнего во многих странах ограничивают продажу алкоголя в выходные и будние дни (например, в соседней Литве, которая лидирует в Европе по употреблению алкоголя (литров на человека в год), ограничили продажу алкогольной продукции в выходные дни до 15.00 и в будние до 20.00).

Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку. [3]

* Отказ от употребления наркотиков

Наркомания — болезненное влечение, пристрастие к употреблению наркотиков, приводящее к тяжёлым нарушениям физических и психических функций организма.

Многие наркоманы болеют вирусными инфекциями, вызывающими гепатит Б или СПИД. Также появляется постоянная потребность в приёме наркотиков, расстройства психической деятельности, соматические и неврологические нарушения, происходит деградация личности. Для наркоманов характерно следующее поведение: агрессивность и враждебность, заторможенность и сонливость, покрасневшие глаза и расшатанная походка. Выявляется синдром физической зависимости, показывающий, что в болезнь вовлечены все системы организма. В организме наркомана происходит разрушение клеток, токсическое поражение печени, влекущее поражение других паренхиматозных органов. Внешний вид наркомана приобретает характерные черты: вялая, морщинистая кожа, тусклость и ломкость ногтей и волос, отсутствие многих зубов.

# Заключение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Основные факторы, определяющие ЗОЖ: правильное питание, соблюдения режима дня (сон, отдых, распределение нагрузки), физическая активность (спорт, прогулки, пробежки, зарядка, упражнения), закаливание, личная гигиена (гигиена тела, волос, смена нательного и постельного белья), отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков). Выполнение этих простых правил изо дня в день приводит к улучшению общего психофизического состояния человека. Благодаря этому улучшается продуктивность, физическая подготовка, снижается риск заболеваний, вырабатываются правильные привычки, которые могут быть привиты своим детям, внукам, увеличивается средняя продолжительность жизни. Таким образом, здоровый образ жизни — то, что нужно человеку, чтобы чувствовать себя человеком, т.е. быть счастливым, жизнерадостным, трудоспособным и ответственным. Поддерживать здоровой образ жизни — обязанность абсолютно каждого человека.

# Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
2. Дащинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод.пособие / А.К. Дащинский. – Минск, 1999. – 64 с.
3. Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / Под ред. В.М. Коласа, Н.Я. Петрова, А.В. Медведя. – Мн.: БГУИР, 2008. – 148 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.
5. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / В.А. Маргазин, О.Н.Семенова, Е.Е. Ачкасов. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 255 с