*«Медицинский Университет Астана» АО*

*Кафедра профилактической медицины и питания*

СРС

***Тема : Характеристика понятия***

***«Здоровый образ жизни»***

***Значение ЗОЖ в жизни современного***

***человека***

 ***Выполнила :*** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

 ***Группа :*** *202стом*

 ***Проверил:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Астана 2014***

**Содержание**

І.Введение

ІІ.Основная часть
  2.1. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность лиц разного возраста

 2.2. Характеристика социального явления «здоровый образ жизни»

ІІІ.Заключение
ІV.Список литературы

**І. Введение**

 Оздоровительная физическая культура - этот специфический раздел физической культуры выделился на основе специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры (ЛФК). Современная ЛФК включает довольно обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег и другие упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний, травм или других нарушений функций и форм организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Определились также режимы нагрузок—так называемые двигательные режимы, — характерные для ЛФК (в частности, «щадящий», «тонизирующий» и «тренирующий»), и типичные организационно-методические формы ее применения (индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др.)

**ІІ. Основная часть**

***2.1. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность лиц разного возраста***

 Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная "доза" двигательной активности. Физическая культура имеет два вида влияния на организм человека - общий и специальный. Общий эффект физической культуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Адекватная физическая нагрузка (физическая культура) способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физической культурой можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглециридов в крови, уменьшение липопротеидов низкой плотности и увеличение липопротеидов высокой плотности, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Впериод развития организма от рождения до взрослого состояния возможности функциональных систем увеличиваются и достигают пиковых значений в 20-25 лет. Период с 25 до 35 лет характеризуется наиболее стабильным состоянием возможностей различных функций организма. Но после 35 лет происходит неуклонное снижение возможностей организма и к 60-65 годам такие физиологические качества, как работоспособность, максимальные возможности кровообращения и дыхания уменьшаются до 70 и даже до 50 % тех значений, которые были у того же человека в 25-35 лет, даже если он оставался все время здоровым.Существует неоспоримая связь между темпом старения, продолжительностью жизни и интенсивностью обменных процессов. Доказана основополагающая роль занятий физическими упражнениями и связанной с ними интенсификации энергетического метаболизма в средней продолжительности жизни организма. Уровень жизнедеятельности организма в ходе возрастного развития, продолжительность жизни зависят от двух противоположных явлений: с одной стороны - угасание, нарушений обмена и функций, с другой - включения адаптационных механизмов, закрепленных в эволюции.

 Для людей первого периода зрелого возраста задачами физического воспитания являются дальнейшее повышение уровня физической культуры, углубление знаний о физической тренировке, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями как спортивной, так и оздоровительной направленностью. Людям второго периода зрелого возраста необходимо формировать мотивации постоянных и систематических занятий физическими упражнениями, занятий различными видами спорта, обязательно закаливания, восстановительных и психорегулирующих мероприятий. При этом интенсивность тренировочных нагрузок должна быть невысокой. Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю продолжительностью для лиц первого периода 2 часа, второго - 1,5 часа с дополнительным занятием оздоровительного или рекреационного характера. Зарядка выполняется ежедневно. В здоровый образ жизни следует включать выполнение приемов восстановления умственной и физической работоспособности: аутогенной тренировки, водных процедур, сауны, массажа, самомассажа и тому подобное.

***2.2. Характеристика социального явления «здоровый образ жизни»***

 Образ жизни — это деятельность, включающая в себя динамические процессы протекания жизненных ситуаций. В этой связи здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляется как активная целенаправленная деятельность человека, способствующая сохранению и повышению уровня здоровья. В режиме дня студента ЗОЖ является первичным источником формирования культуры здоровья, сохранения и поддержания высокой работоспособности, совершенствования резервных возможностей организма для продуктивного выполнения социальных и профессиональных функций в процессе обучения в вузе.

В многогранной деятельности студента все более значимым фактором и спектром воздействия на процессы обучения, воспитания, образования, формирования личностных свойств и качеств выдвигаются новые физкультурно-оздоровительные технологии. Студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, трудно усваивать учебный программный материал, необходимый для получения высшего образования. Именно поэтому смысл оздоровления, физического развития и физического совершенства многие студенты видят в более продуктивном и своевременном освоении учебных профессиональных дисциплин, в формировании профессионально важных личностных качеств, что в конечном результате обеспечивает достижения поставленных целей в жизни и деятельности. Поэтому сущность и содержание ЗОЖ студента обусловлены его деятельностным самообразованием, осознанной позицией в отношении к физической культуре и спорту, устойчивой мотивации личным примером активной физкультурно-спортивной деятельности.

Следует отметить, что сам человек, понимая значимость здоровья для полноценной своей жизнедеятельности, как это ни парадоксально, недостаточно владеет знаниями и навыками его сохранения и укрепления. В качестве основных условий сохранения здоровья выдвигаются рекомендации по ведению здорового образа жизни: избегание вредных привычек, травмирующих стрессовых воздействий, соблюдение правил личной гигиены, рациональное питание, оптимизация двигательного режима и т.д. Данные факторы позволяют человеку поддерживать гомеостаз его внутренней среды, физическое здоровье. Но все предлагаемые рекомендации носят относительный характер, так как индивиды различаются по половозрастным, индивидуальным особенностям, жизненному опыту. Развитие личности определяется образом жизни не непосредственно, а опосредованно – через психологический стиль жизнедеятельности индивида. Соответственно, критерии и норма здоровья у каждого человека и на каждом жизненном этапе могут быть различны. Дети и подростки, например, еще не обладают достаточным жизненным опытом, чтобы вносить коррекции и регулировать состояние своего здоровья. Норма здоровья – это не константа, раз и навсегда определяющая человека, а мерная характеристика, изменяющаяся на разных этапах жизнедеятельности человека. Норма – диапазон оптимальной жизнедеятельности человека, динамическое равновесие, тонкое реагирование на особенности изменений, происходящих во внешней среде и, тем самым, создающая пластичность приспособления.

 Быть здоровым – значит иметь возможность самореализовываться, а это определяется не столько биологическими, сколько социокультурными факторами, и определяющим фактором здесь выступает общечеловеческая культура. Здоровым может быть признан лишь тот человек, который гармонично включен в свое социокультурное окружение, адекватно и полноценно реализуется в нем. Невозможно представить себе ни одну область жизнедеятельности человека – будь то образование, досуг или физкультурно-спортивную деятельность вне культуры, культура носит характер всеобщности. Исследование социокультурных и социально-психологических проблем здоровья и здорового образа жизни рассматривается наиболее приоритетным направлением исследований в области образования и самообразования современного человека.

 **ІІІ.Заключение**
 Жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости внушаемой каждому человеку природой. Заботы о собственном здоровье, о собственном благосостоянии, обо всем, что касается нашей безопасности и нашего счастья, и составляют предмет добродетели, называемой благоразумием. Оно не допускает нас рисковать нашим здоровьем, нашим благосостоянием, нашим добрым именем. Одним словом, благоразумие, направленное для сохранения здоровья считается качеством почтенным. Таким образом, сам человек, главным образом, должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье.

**ІV. Список  литературы**

1.     Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: издательский центр «Академия» 2000г. –264с.;
2.     Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с. ;
3.     http://www.fizkult-ura.ru/node/850.