


**Здоровый образ жизни
студентов.**

**Физическая культура в
обеспечении здоровья.**



Федеральный закон РФ №323-ФЗ от 21 ноября 2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».

«Каждый имеет право на охрану здоровья» (ст.18, п.1)

«Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья» (ст. 27, п.1).

Вопросы лекции

- 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 2. Функциональные резервы организма.
- 3. Составляющие здорового образа жизни студента.
- 4. Физическое самовоспитание.

Валеология

(от одного из значений лат. *valeo* — «*быть здоровым*») — «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.

Здоровье

это **состояние** физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов


(по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ))

Здоровье

Это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма (ст. 2 ФЗ РФ № 323 от 21.11.2011 г).

Виды здоровья

- *Физическое*
- *Психическое*
- *Нравственное*
- *Социальное*



«В здоровом теле –
здоровый дух» («Mens sōns is
corpore sano»).

Физическое здоровье

- это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Духовное здоровье

это состояние духовной сферы личности, позволяющее ей осмысленно преобразовать действительность в соответствии с моральными, культурными и религиозными ценностями для сохранения жизни человека, мира в целом.

Социальное здоровье

это состояние социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его способности устанавливать и поддерживать социальные связи и отношения.

Образ жизни

это нормы индивидуальной и групповой жизнедеятельности, типичные для конкретных социальных и биологических условий.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

основан на нравственных и культурных нормах и ценностях образа жизни, характеризующийся укреплением здоровья.

Удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья

- генетика биология – 20 %
- условия и образ жизни – 50 %
- внешняя среда,
природно-климатические условия
- - 20-25 %
- здравоохранение - 10 %

Здоровый образ жизни

**- это способ
жизнедеятельности людей,
характеризующийся
соразмерным и оптимальным
укреплением уровня
здоровья каждого человека и
общества в целом.**

Адаптационные резервы

- это возможности клеток, тканей, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека. Адаптационные резервы организма - это, по существу, критерий физического здоровья.

Резервы организма

- *Структурные
(морфологические)*
- *Функциональные*

Структурные резервы

- особенности строения отдельных элементов организма (клеток, тканей, органов и систем органов)

Функциональные резервы

представляют собой возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам и воздействию на организм различных факторов внешней среды.

Проявление функциональных резервов

- изменении интенсивности и объема протекания энергетических и пластических процессов обмена на клеточном и тканевом уровнях,
- в изменении интенсивности протекания физиологических процессов на уровне органов, систем органов и организма в целом,
- в повышении физических (сила, быстрота, выносливость) и улучшении психических (осознание цели, готовность бороться за ее достижение и т.д.) качеств, в способности к выработке новых и совершенствованию уже имеющихся двигательных и тактических навыков и т.д.

Виды функциональных резервов

- биохимические,
- физиологические
- психические,

Составляющие здорового образа жизни

- **Разумное чередование труда и отдыха;**
- **Рациональное питание;**
- **Преодоление вредных привычек;**
- **Оптимальная двигательная активность;**
- **Соблюдение правил личной гигиены;**
- **Закаливание;**
- **Психогигиена.**

Основные принципы рационального питания

- *Разнообразиие пищи*
- *Ежедневное (до 5 раз) употребление фруктов, овощей*
- *Минимизация употребления животных жиров*
- *Ограничение употребления соли и сахара*
- *Воздержание от алкогольных напитков*
- *Отказ от экстравагантных диет*

Причины, вызывающие развитие зависимости

- проявление скрытого эмоционального расстройства, стремление получить мимолетное удовольствие независимо от последствий и ответственности;
- преступное или ассоциативное поведение, когда имеет место погоня за удовольствием вопреки общественным традициям и законам;
- злоупотребление фарм-препаратами с целью «популярности» в определенной социальной группировке – так называемое чувство выражения «социальной неполноценности» – как все, так и Я;
- как социальный протест, вызов обществу;
- как результат обусловленных рефлексом, приобретаемых формой поведения в определенных слоях общества;
- как результат злоупотребления алкогольными напитками, курением.

