Министерство финансов Российской Федерации

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Академия бюджета и казначейства Министерства финансов Российской Федерации

Омский филиал

Реферат

**Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно**

Выполнила:

Конева Юлия

группа 2э1

2011

**Введение**

Что такое здоровый образ жизни? По моему мнению, это, прежде всего культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем, почетом и богатством.

Наверное, именно такой образ жизни имел в виду древнегреческий философ Эпикур, когда однажды сказал: "Нельзя жить приятно, не живя разумно, нравственно и справедливо". И это очень верно, поскольку здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Именно в понятии "здоровый образ жизни" наиболее полно выражается взаимосвязь между образом жизни и здоровьем.

Русский философ И.А. Ильин считал, что "здоровье есть нечто большее, чем люди обычно думают… Здоровье есть предначертанная Богом и угодная ему гармония между личною природою и личным духом". На наш заинтересованный взгляд из XXI века, с позиций теории нормы, здоровье есть норма и гармония генетического, физического, психосоциального (духовного) состояния и развития индивида, семьи, народа. Здоровье проявляется состоянием физического, духовного и социального благополучия индивида в различных видах его активной общественно полезной деятельности – в труде, семье, спорте и защите Отечества. Уровень здоровья каждого человека различен и во многом зависит от конституциональных и поведенческих особенностей, темперамента, менталитета, гормонального и иммунологического статуса индивида.

**Здоровый образ жизни**

здоровый физический нравственный двигательный

Здоровый образ жизни – это единство души и тела, когда душа и тело живут в любви, согласии и гармонии.

Здоровый образ жизни предполагает физическое и духовно-нравственное здоровье. Физическое здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальная трудоспособность, социальная активность. Физическое воспитание – это формирование валеологической культуры: развитие навыков ведения здорового образа жизни (правильное питание, отказ от вредных привычек, достаточная физическая активность и т.д.; умение устанавливать связь между организмом и окружающей средой). Духовно-нравственное здоровье – это психологическая зрелость личности.

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью да наоборот".

Самые "экстремалы" утром, еле встав с постели, как биороботы собираются на работу или учебу, днем нервничают по пустякам, объедаются за столом, ссорятся с близкими, по вечерам отдыхают на диване у ТВ.

Естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе, в учебе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Круг замыкается, и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно научиться очень быстро бегать, стать ловким и гибким, занимаясь гимнастическими и акробатическими упражнениями. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму падежный щит против многих болезней.

В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания, как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, это содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших.

Здоровый образ жизни как система, на наш взгляд, складывается из четырех основных взаимосвязанных элементов, четырех культур: культуры православия, культуры движения, культуры питания и культуры эмоций. Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху. Соблюдение здорового образа жизни сохраняет духовному человеку нравственное и физическое здоровье, продлевает жизнь и творчество, придает ощущение удовлетворенности и наполненности жизнью, то есть то, что, мы называем счастьем – радость, полнота и осмысленность духовной жизни, индивидуальное здоровье, отсутствие хронических болезней, катастрофических бедствий, непреодолимых страданий и возможность реализации творческого потенциала.

Здоровый индивидуум и здоровое общество – это синонимы. Поэтому важно с детства привить человеку привычку к здоровому образу жизни, который напрямую связан с его здоровьем, в том числе и здоровьем нравственным. Так что же такое "здоровый образ жизни"? Здоровый образ жизни – это индивидуальная система разумного поведения человека на фундаменте культурно-исторических, нравственно-религиозных и национальных традиций: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие болезней и вредных привычек, что обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (здоровье) в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. При переходе людей к здоровому образу жизни происходит следующее:

* изменяется мировоззрение, приоритетными становятся духовные ценности, исчезает экзистенциальный вакуум, обретается смысл жизни;
* исчезает физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков;
* хорошее настроение формируется «гормонами радости» – эндорфинами, которые образуются в организме человека;
* увеличивается жизненная емкость легких, сердце работает более экономно, поэтому оно более долговечно;

Для перехода к здоровому образу жизни полезно переориентирование сознания и психики человека с болезни на здоровье, ибо болезнь это итог не столько физической, сколько духовной несостоятельности человека.

Среди национальной элиты страны в российском обществе повсеместно наблюдается глупое, бездумное и поверхностное подражательство Западу во всем при одновременном уничижении, самобичевании и отрицании своего великого прошлого. Сегодня либеральной элитой за высокое выдается низкое (массовая культура), вопреки могучей нравственно-религиозной и, более чем, тысячелетней культурно-исторической традиции нашей православной самобытной древней цивилизации. Еще славянский философ К.Н. Леонтьев (1831-1891) сокрушался, что у нас, в высших слоях российского общества дух охранения слаб, а наше общество вообще расположено идти по течению… В то время как России, чтобы не распасться и противостоять натиску могучего Запада, который стоит перед нами во всеоружии, нужна внутренняя сила, нужна крепость государственной организации, крепость духа дисциплины.

Поэтому важную роль в сохранении здоровья нашего автоматизированного, раздробленного общества, – несмотря на кризис технической цивилизации, на наступление массовой агрессивной западной культуры, – выполняет традиционное духовное, трудовое и физическое воспитание российской молодежи, то есть наше национальное воспитание, основанное на православной культуре и морали. Воспитание духовное имеет целью способствовать развитию интеллектуальных, нравственных и физических сил ребенка, подростка и образованию его сильного национального характера. Оно имеет в виду создать самостоятельную, творческую, здоровую нравственно и физически, волевую личность, наилучше приспособленную к социальной борьбе за существование и достойную жизнь, а также к активному положительному воздействию на окружающую среду.

По мнению Е.И. Рерих, духовность – это жизненная сила, приводящая в движение человека, это психическая энергия, которая включает в себя интеллектуальные, нравственные, эстетические, религиозные накопления, объединенные в единое энергетическое поле, составляющее сущность человеческого мира. Духовность проявляется, прежде всего, в творческой деятельности любого рода. По мнению философов и мудрецов разных времен и народов, духовное здоровье, получаемое в ходе воспитания, гораздо важнее телесного. Морально ответственный человек понимает необходимость следования нормам и правилам, запретам и предписаниям. Сознательное и ответственное отношение к здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

Кроме духовно-нравственной основы здорового образа жизни, к правильному, здоровому образу жизни следует отнести еще ряд важнейших условий:

* качество жизни – группа показателей социально-экономического характера, а именно: уровень продолжительности жизни человека, уровень занятости населения, развития сферы услуг, образования, социального обеспечения, медицинского обслуживания, потребление продуктов питания, жилищные условия, финансовое положение семьи, репродуктивное здоровье, дешевое безопасное водоснабжение, санитария и социальная востребованность личности;
* наличие свободного времени и возможности для активного отдыха;
* труд и отдых (ритмичный режим труда и отдыха, их рациональное разумное чередование, что позволяет современному человеку сохранить на уровне нормы здоровья свой иммунитет, удовлетворение жизнью и работой). "Работа спасает от трех зол: скуки, порока и нужды" (Вольтер);
* самоактуализация (постановка главной цели в жизни – реализация творческой потребности);
* самосовершенствование в процессе самопознания (поиск и обретение смысла жизни);
* самоограничение, самосохранительное поведение – умение контролировать себя, то есть умение управлять своими эмоциями и страстями, умение властвовать собой;
* соблюдение режима дня; полноценный сон, в том числе дневной сон в течение 20-30 мин. в период с 13 до 17 часов;
* закаливание;
* положительные эмоции, связанные с любимым увлечением (хобби);
* физкультурная образованность;
* рациональное питание, сбалансированное по макро- и микроэлементам с определенным количеством белков, углеводов, жиров, витаминов и минеральных веществ;
* отказ от вредных привычек – алкоголизм, наркомания, токсикомания, игромания, клептомания, курение и т.д.;
* оптимальный (физиологичный) объем разнообразной двигательной активности преимущественно аэробной направленности с оздоровительным эффектом (оздоровительная ходьба, гребля, велосипедные прогулки, спортивные игры, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, фитнесс, шейпинг, танцы, работа на садово-огородном участке) "Умеренно занимающийся физическими упражнениями не нуждается в лечении" (Авиценна);
* медицинская активность – соблюдение правил личной и общественной гигиены, ежегодный профилактический медосмотр, где врачом у пациента определяется совокупность критериев для оценки его индивидуального здоровья. В их число входят: масса тела, флюорография грудной клетки, частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, содержание холестерина, глюкозы, гемоглобина, эритроцитов, лимфоцитов и лейкоцитов в крови, кислотно-щелочной показатель крови, ультразвуковое исследование по медицинским показаниям и т.д.;
* санитарная, экологическая и правовая грамотность;
* применение восстановительных средств: баня, плавание, тренажеры, массаж, гидромассаж, разнообразные диеты (из расчета не опасной для здоровья потери веса тела человека за месяц на 2-3 кг, за полгода на 6-8 кг и за год – до 12-15 кг), контрастный душ, ходьба босиком, аромо- и фитотерапия, стречинг – упражнения на растягивание и расслабление, цветомузыка, пение;
* жизнь в дневных рабочих ритмах, соответствующих возрастному биоритму, – согласно психологическому, биологическому и социальному статусу индивида, чередуя режим труда и отдыха.

**Пропаганда здорового образа жизни**

Формирование в массовом сознании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни среди населения на уровне практических навыков и стереотипов поведения возможно лишь в условиях:

* функционирования в стране эффективной системы физического воспитания;
* грамотного спортивного менеджмента;
* налаженной работы отечественной спортивной индустрии по выпуску в должном объеме качественного спортивного оборудования, инвентаря, обуви и одежды;
* наличия в стране современной качественной материально-технической базы спорта, отвечающей всем санитарно-гигиеническим и социальным нормам.

Вся эта отечественная индустрия здоровья должна сегодня базироваться на прорывных достижениях мировой и отечественной спортивной науки в области оптимизации и индивидуализации физической нагрузки детей с различным уровнем здоровья, поиска новых форм, средств и методов оздоровительной направленности в сфере физического воспитания школьников, трудящихся и лиц пожилого возраста, совершенствования критериев комплексной оценки состояния здоровья детей, подростков и других возрастных категорий, усиления нетрадиционных средств подготовки и реабилитации, совершенствования педагогического мастерства и более широкого внедрения научных разработок в сфере спорта высших достижений в массовый спорт.

Многое в нашем массовом спорте было утеряно. Для его возрождения предстоит сделать немало. Нужно вести активную пропаганду здорового образа жизни. Если мы, к примеру, видим плакат с надписью «Не кури!» – это не пропаганда здорового образа жизни, нужна двигательная активность. Необходимо без устали завлекать людей в спортзалы. Или хотя бы убедить их просто делать утреннюю гимнастику – ведь с нее так приятно и полезно начинать новый день!

Во времена моего детства утренняя гимнастика была неотъемлемой частью общественной жизни, ее по утрам передавали по радио, люди охотно выполняли упражнения под бравурные звуки, доносящиеся из динамиков. И это положительно отражалось на здоровье людей – ведь еще Гиппократ говорил, что гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную жизнь.

Сегодня огромное внимание уделяется различным массовым спортивным мероприятиям, таким, как студенческие Спартакиады, «Лыжня России», «Кросс нации», «Кожаный мяч», «Золотая шайба», соревнованиям среди школьников, областным и районным первенствам. Нужно, чтобы дети учились вести здоровый образ жизни с ранних лет. На сегодня число граждан, активно занимающихся физической культурой и спортом в России, составляет 17% от общего числа населения!

Но только уговорами ни детей, ни взрослых к спорту не привлечь. Им нужны доступные спорткомплексы, где они могут записаться в секцию или просто в баскетбол, волейбол поиграть, в бассейне поплавать. С 2006 года по всем направлениям деятельности Минспорттуризма построено более 1000 различных объектов – это и дворцы спорта, и ледовые крытые катки, и футбольные поля, манежи и многое-многое другое, причем 640 из них – по направлению «Массовый спорт» Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта».

Но нужно строить еще больше! Когда в маленьком райцентре открывается физкультурно-оздоровительный комплекс, у местных детей появляется превосходная возможность провести свободное время, занимаясь спортом, а не дымя сигаретой! И чем больше спорткомплексов, дворовых спортивных площадок, чем больше проводится соревнований, тем больше юношей и девушек приобщаются к здоровому образу жизни.

Такие крупные турниры, как Универсиада-2013 в Казани, Олимпиада-2014 в Сочи, – это событийные вещи, которые в этом нам помогут. Судите сами – на Универсиаду поедут 11 000 человек, трансляция будет вестись на 100 стран мира! Это не только привлечет внимание к России во всем мире, но и станет хорошим стимулом к тому, чтобы увеличилось число людей, регулярно занимающихся массовым спортом и ведущих активный образ жизни. Здоровье нации – это на сегодня основной приоритет, обозначенный государством!

Важно понимать главное: если здоровье человека не в порядке, то материальные и духовные ценности утрачивают всякий смысл. И вывод о том, что играет главную роль в нашей жизни, очевиден.

Физическая культура это именно культура, прежде всего. Она гармонизирует нашу жизнь, придает смысл многим вещам, делает нас активнее, позитивнее, решительнее. А главное – здоровее.

Поучительно представление о здоровье, режиме дня, физических нагрузках, нравственном воспитании графа Толстого Л.Н. Прав великий писатель, состояние человека нельзя разделить на физическое и нравственное, организм реагирует на внешние проявления состоянием духовно и физически, духовная подавленность, грусть и печаль вызывают болезни. Для того, чтобы сберечь свою нравственную и физическую силу, необходима постоянная деятельность.

Правительство РФ в лице президента Медведева и председателя правительства Путина повернулось лицом к здоровому образу жизни, декларируется, что формирование у молодежи здорового образа жизни должно стать одним из приоритетов властей всех уровней. Пока речь идет о доступности спортивных сооружений для всех детей и подростков. «В советские времена почти каждый ребенок из любой семьи мог заняться спортом. Да, все было кондовое, но это было!» (В.В. Путин). "Нам сегодня нужно подумать о том, как на современном уровне, без занудства и пошлости, пропагандировать здоровый образ жизни» (В.Д. Медведев).

**Заключение**

Духовное воспитание в сочетании с активным занятием физической культурой и спортом способствует развитию нравственного отношения к жизни, труду, защите Отечества; укрепляет российскую семью; развивает чувство воинской, офицерской чести, личного достоинства, чувства ответственности, непримиримости к бездуховным и безнравственным проявлениям, проступкам, несправедливости, тунеядству, нечестности, карьеризму, стяжательству и т.д. Венцом духовного воспитания творческой, социально ориентированной личности является образование национального характера, основанного на координации интеллектуальных и нравственных сил волею, и, здесь, очень кстати физкультурное воспитание и образование молодежи еще с раннего детства в системе детско-юношеского (массового) спорта.

Активизация здорового образа жизни среди населения страны, физкультурной образованности, улучшение здоровья и социализация российской молодежи невозможны без повышения влияния средств массовой информации на формирование благотворной социальной среды вокруг спорта и каждого выдающегося спортсмена в отдельности. Массовый спорт как агент социализации может оказать серьезное влияние на общий процесс социализации молодежи и оздоровление населения только лишь при активном и согласованном воздействии на молодежь и других агентов социализации – семьи, школы, работы, сверстников во дворе, общественного мнения, других учебных заведений и, конечно, СМИ. Формирование в массовом сознании мотивации здорового образа жизни возможно также при условии социально-экономической стабильности в стране, при наличии эффективной системы духовного, физического, интеллектуального и трудового воспитания, личной и национальной безопасности, при экономическом росте страны – на прочном фундаменте культуры, что означает нравственное, психическое, физическое и социальное здоровье российского общества социальной справедливости.

«Здоровье – вершина, по которой человек должен подниматься сам. Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». В наше время нужно особенно помнить об этом. Любовь к спорту сделает нас более здоровыми, крепкими и красивыми. А, может быть, кто-нибудь из вас станет олимпийским чемпионом.

**Литература**

1. Ильин И.А. Религиозный смысл философии. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – С. 572.

2. Ильин И.А. О воспитании национальной элиты. – М.: Жизнь и мысль, 2001. – С. 171.

3. Православие в исторических судьбах Юга России /Южнороссийское обозрение ИППК при РГУ и ИСПИ РАН. Вып. 16. Сб. статей./ Отв. ред. В.В. Черноус. – Ростов н/Д: Изд-во СКНЦ ВШ, 2003.

4. Леонтьев К.Н. Византизм и славянство. – М.: Хранитель, 2007. – С. 332.