# Министерство образования Российской Федерации

Череповецкий Государственный Университет

Кафедра физвоспитания

**Здоровый образ жизни и его составляющие**.

Выполнил:

Студент второго курса

# Гуманитарного института

группы 2ФР-21

Белов А.А.

### Череповец – 2001

**План.**

**1. Введение.**

**2. Основная часть.**

**3. Заключение.**

**4. Литература.**

**Введение.**

## Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относится к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни.

Для того чтобы ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни, необходимо рассмотреть все его составляющие. Авторы проанализированных мною работ отмечают различное их количество. Однако можно выделить некоторые базовые компоненты, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. К ним относятся:

1. **Рациональное питание.**
2. **Физическая активность.**
3. **Общая гигиена организма.**
4. **Закаливание.**
5. **Отказ от вредных привычек.**

Всеми авторами без исключения были определены два первых компонента в виду их исключительной важности (“Рациональное питание и физическая тренировка – это те слагаемые в формуле здоровья, без которых быть здоровым, оставаться здоровым человек просто не может. Это те необходимые условия, без которых здоровья не сохранить”[[1]](#footnote-1)). Однако я считаю, что и третий компонент также подразумевался всеми (мне кажется, что он предполагался как нечто само собой разумеющееся). Специфической чертой работ русских исследователей в отличие от книги американских ученых было обязательное включение четвертого компонента – закаливания. Заметной же чертой зарубежной работы явился упор именно на отказ от вредных привычек (пятый компонент плана).

В своем реферате я как раз и постараюсь кратко охарактеризовать черты здорового образа жизни, совместив различные точки зрения на них (см. список литературы в конце реферата).

**Основная часть.**

**1. Рациональное питание.** Данный компонент рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни, и в книгах, посвященных данному вопросу, он подвергается наиболее тщательному исследованию. Ведь несомненно то, что питание выполняет одну из главнейших функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. “Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма. Оно служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством”[[2]](#footnote-2). Нерациональное же питание напротив заметно повышает риск возникновения заболеваний, которые могут даже привести к смертельному исходу (например, излишнее накопление холестерина, содержащегося в жирных продуктах, вызывает атеросклероз).

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен “содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества”[[3]](#footnote-3). А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

Однако в рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить (на основе информации из всех использованных источников):

1. Копчености. Эта группа продуктов содержит вредные для организма вещества – нитриты, которые, накапливаясь в пищеварительном тракте, могут образовывать соединения, обладающие канцерогенной активностью. Для выведения из организма вредных веществ нужно употреблять в пищу овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты, оздоравливающие кишечник.
2. Молочные продукты с высоким содержанием жира. Жир, содержащийся в молочных продуктах, может значительно увеличить уровень холестерина в крови (а сливочное масло также содержит и очень большое количество насыщенных жиров). Однако исключать их из рациона нельзя\*, так как в них содержится множество необходимых для организма веществ (например, молочные продукты являются главным источником кальция), поэтому следует пить (или есть) их в обезжиренном виде.
3. Скрытые насыщенные жиры, содержащиеся в гидрогенизированных маслах и использующиеся при изготовлении множества продуктов чрезвычайно вредны для здоровья, так как они имеют такое же высокое насыщение, как, например, сливочное масло.
4. Соль. Следствием излишней соли в пище может стать повышенное артериальное давление. Натрий, содержащийся в соли, необходим организму, но в ограниченных количествах.
5. Сахар. Основные следствия избыточного употребления сахара – это заболевания зубов (кариес), диабет и избыточный вес, который может привести к атеросклерозу. Сахар – это сплошные калории, которые не успевают расходоваться организмом, а потому сахар больше полнит, чем любая другая пища равной калорийности.
6. Белые сорта хлеба. При изготовлении белой муки при размоле зерна тратится до 80% питательных веществ и ряд ценных витаминов, вследствие чего у человека снижается необходимость в белом хлебе. Помимо этого такие сорта хлеба чрезвычайно калорийны. Намного полезнее и дешевле хлеб из муки грубого помола.

Большое значение в организации рационального питания уделяется правильной обработке продуктов питания. Необходимо знать, что “некоторые виды тепловой обработки пищевых продуктов (жарение, запекание), особенно если она длительна и интенсивна, отрицательно сказываются на качестве готовых изделий”[[4]](#footnote-4). Одной из главных идей правильного питания является исключение или ограничение процессов жарения и пассерования. В результате таких воздействий в продукте происходят необратимые изменения с белками, жирами, углеводами, аминокислотами, разрушаются витамины, пигменты, ценные для организма активные вещества.

Важная характеристика рационального питания – это умеренность. Необходимо сознательно регулировать калорийность пищи, соблюдать энергетический баланс. “Об энергетическом балансе яснее всего говорит масса тела, которая сохраняется в пределах нормы лишь при энергетическом равновесии”[[5]](#footnote-5). Также не следует делать больших перерывов между приемами пищи и поглощать ее в большом количестве.

Сложность в переходе к правильному питанию скорее даже не собственно физиологическая, а психологическая. “Мы привыкли питаться так, как питаемся, а привычки, складывающиеся в течение всей жизни, сразу не изменить”[[6]](#footnote-6). Американские ученые предполагают, что такой переход должен осуществляться постепенно, примерно в течение года. Зато результат от такой перестройки организма сразу же даст себя знать – улучшится самочувствие, аппетит, нормализуется масса тела, увеличится физическая активность и, что самое главное, откроются новые возможности для самосовершенствования человека.

**2. Физическая активность.** Это второй базовый компонент здорового образа жизни. Его сущность я изложу на основании исследований специалистов Станфордского университета. Американские ученые приводят массу доводов, которые могли бы убедить людей заниматься физическими упражнениями. Среди них:

* Физические упражнения – это удовольствие.
* Подходящий вид физических упражнений найдется для каждого.
* Через несколько месяцев вы так к ним привяжетесь, что уже ни за что не бросите.

А через полгода:

* Вы станете деятельнее, живее.
* Почувствуете прилив сил, улучшится координация движений, лучше станет реакция.
* Легче будет справляться с нервным напряжением и плохим настроением.
* Уменьшится содержание жировых отложений.
* Укрепятся костные ткани.
* Улучшится кровообращение.
* У вас повысится работоспособность[[7]](#footnote-7).

Нельзя не согласиться с этими выводами, так как они многократно были подтверждены реальной практикой. Физические упражнения по праву входят в систему здорового образа жизни, так как без физической активности состояние человека значительно ухудшается, и не только физическое, но и психическое, снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи утверждают, что умственная работа должна в полной мере компенсироваться физической).

Если рассмотреть собственно систему упражнений предлагаемых американскими авторами, то мы увидим, что они не дают каких-либо особых упражнений, связанных с целенаправленной тренировкой мышц или специальным развитием каких-либо физических качеств (ловкости, выносливости, быстроты и т.п.) Для ведения здорового образа жизни, по их мнению, необходимы аэробные упражнения.

“Аэробными называются такие упражнения, которые заставляют ритмично работать крупные группы мышц. Они не связаны непосредственно с физическими нагрузками, но они должны способствовать снабжению тканей кислородом и большему его потреблению”[[8]](#footnote-8). Любой вид аэробных упражнений будет укреплять сердечно-сосудистую систему, если заниматься при нагрузках умеренной интенсивности по двадцать минут через день или хотя бы три раза в неделю.

К числу аэробных упражнений относят ходьбу или походы, бег, бег на месте, плавание, коньки, подъем по ступенькам, греблю, катание на скейте, роликовых коньках, танцы, баскетбол, теннис. Как мы можем увидеть, практически все из этих упражнений не требуют никаких специальных физических навыков. Все они выполняются в особой, интересной для занимающегося форме. Естественно, что это является дополнительным стимулом к занятиям физкультурой, а значит и к ведению полноценного здорового образа жизни.

**3. Общая гигиена организма.** Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: “примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени”[[9]](#footnote-9). Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимостиподдержания чистоты тела. Полагаю, что будет излишним напоминать о средствах и способах содержания кожного покрова в чистоте.

**4. Закаливание.** Это достаточно широкое понятие также входит в общую концепцию здорового образа жизни. Раньше под закаливанием понимали прежде всего или даже исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие истолковывают более широко – закаливание означает “укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды, вызывающим состояние стресса, т.е. напряжение”[[10]](#footnote-10). К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная или повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т.д. Однако наиболее важным остается все же закаливание к чрезмерному охлаждению, а иногда и к перегреванию.

“Под воздействием высоких или низких температур в организме человека происходят физиологические сдвиги. Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растет активность клеточных ферментов”[[11]](#footnote-11). Все это повышает устойчивость организма к условиям внешней среды.

Неоднократное охлаждение тела повышает стойкость к холоду и позволяет в дальнейшем сохранять тепловое равновесие организма даже тогда, когда человек сильно замерз.

Способы закаливания против холода всем давно известны. Это воздух, вода и солнце в совокупности с физическими упражнениями. “Наилучшие результаты дает комплекс приемов, состоящий из конвекционного (воздушные и солнечные ванны) и кондукционного охлаждения (обтирание и обливание, ножные ванны, купание, чередующиеся водные процедуры)”[[12]](#footnote-12).

Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

**5. Отказ от вредных привычек.** Прежде всего необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

К вредным привычкам прежде всего относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно и как большее зло для человека.

Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. “Сигареты ускоряют сужение артерий, уменьшают содержание кислорода в крови на целых 15%, а, следовательно, создают перегрузку всей сердечно-сосудистой системы”[[13]](#footnote-13). Для желающих бросить курить

Не менее вреден для организма и алкоголь. У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Особенно прискорбен тот факт, что алкоголь и табак отрицательно влияют на врожденные характеристики детей и могут вызвать серьезные отклонения в их развитии.

Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

**Заключение.**

Итак, рассмотрев основные критерии здорового образа жизни, мы можем подвести некоторый итог нашим рассуждениям. Мы выяснили, что здоровый образ жизни – это совокупность профилактических мер, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека.

Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, но применение индивидуального, тщательно подобранного плана. План этот должен учитывать физиологические и психологические особенности конкретного человека, стремящегося улучшить свое состояние. Здоровый образ жизни не предполагает какую-то специальную физическую подготовку, его принципы рассчитаны на использование их обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации жизнедеятельности организма.

**Литература.**

1. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990.
2. Книга о здоровье: Сборник // Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. – М.: Медицина, 1988.
3. В.Михайлов, А.Палько. Выбираем здоровье! – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1987.

1. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990. – с.6. [↑](#footnote-ref-1)
2. В.Михайлов, А.Палько. Выбираем здоровье! – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1987. – с.109.

   [↑](#footnote-ref-2)
3. Книга о здоровье: Сборник / Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. – М.: Медицина, 1988. – с.278.

   \*Впрочем, американские исследователи утверждают, что человеку “совсем необязательно питаться пищей животного происхождения – мясом, птицей, рыбой, яйцами и молочными продуктами” (Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990. – с.45.) [↑](#footnote-ref-3)
4. В.Михайлов, А.Палько. Выбираем здоровье! – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1987. – с.110. [↑](#footnote-ref-4)
5. Книга о здоровье: Сборник / Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. – М.: Медицина, 1988. – с.282. [↑](#footnote-ref-5)
6. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990. – с.43. [↑](#footnote-ref-6)
7. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990. – с.84 – 86. [↑](#footnote-ref-7)
8. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990. – с.86. [↑](#footnote-ref-8)
9. Книга о здоровье: Сборник / Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. – М.: Медицина, 1988. – с.285 – 286. [↑](#footnote-ref-9)
10. Книга о здоровье: Сборник / Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. – М.: Медицина, 1988. – с.291. [↑](#footnote-ref-10)
11. В.Михайлов, А.Палько. Выбираем здоровье! – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1987. – с.71. [↑](#footnote-ref-11)
12. Книга о здоровье: Сборник / Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. – М.: Медицина, 1988. – с.293. [↑](#footnote-ref-12)
13. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990. – с.31. [↑](#footnote-ref-13)