

Основы здорового образа  
жизни. Физическая  
культура в обеспечении  
здоровья.

Дущенко Данил  
Алексеевич Студент  
М12/18D

# Содержание:

1. Основные понятия, проблемы. Виды здоровья.
2. Критерии эффективности здорового образа жизни.
3. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

# Здоровье

это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления, это состояние физического, психического и социального благополучия.

# Физическое благополучие

это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, т.е. обладают резервом.

# «Здоровый образ жизни»

любимое сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному восполнению личностных социально-профессиональных функций.

Физическое -

уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья - это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

# Признаки здоровья

- уровень и гармоничность физического развития;
- функциональное состояние организма (его резервные возможности сердечно-сосудистой системы);
- уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности
- наличие какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально - волевых ценностей и мотивационных установок.

# Ценности в сфере физической культуры

- материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки);
- физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физическая подготовленность);
- социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувство долга, чести, совести, рекорды, победы, традиции);

- психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойство и качество личности, творческие задатки);
- культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, нравственные и эстетические качества, общение, авторитет).

# Основные факторы здоровья

## Окружающая среда

- ▶ Природные элементы среды (воздух, вода, почва)
- ▶ Социальные элементы среды (труд, быт, социально-экономический уклад, информация)

# Природные факторы:

- ▶ Механические
- ▶ Физические
- ▶ Химические
- ▶ Биологические