

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Лекция 3

Андрианова Раиса Игоревна

План лекции

1. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».
2. Составляющие здорового образа жизни
3. Профилактика вредных привычек
4. Понятие «уровень здоровья». Комплексная оценка уровня физического здоровья

1. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

*Определение
Всемирной
организации
здравоохранени
я*

**Здоровье – это состояние физического,
психического и социального
благополучия, а не только отсутствия
болезней**



*Удельный вес
факторов,
определяющих
риск для
здоровья*

Факторы, от которых зависит здоровье человека:

- условий и образа жизни на 50 %;
- генетических факторов на 20%;
- влияния экологических факторов на 20-25 %;
- состояния медицины – на 10 %.

Сфера	Значение для здоровья	Группы факторов риска
Условия и образ жизни	50 %	Вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, гипокинезия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами.
Генетика человека	20%	Предрасположенность к наследственным заболеваниям
Экология, климат	20-25%	Загрязнение воздуха, воды и почвы, резкая смена атмосферных явлений, различные виды излучений.
Здравоохранение	10%	Неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.



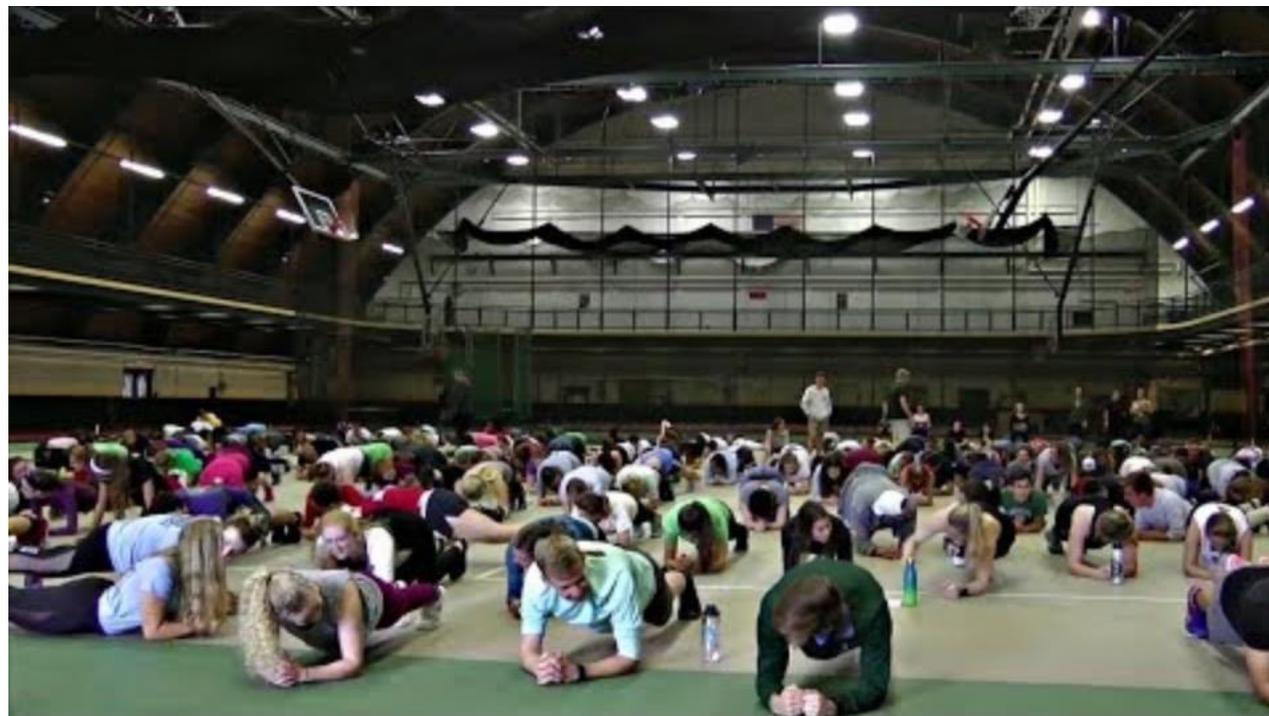
В США снижение показателей детской смертности на 80% и смертности всего населения на 94%, увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а *с улучшением условий жизни и труда и рационализацией образа жизни населения.*

Вместе с тем в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни.

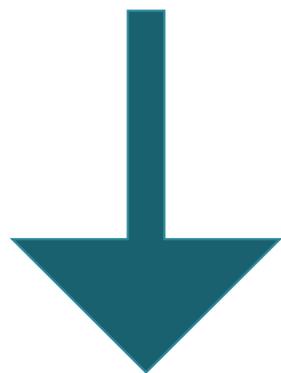
<https://www.youtube.com/watch?v=1F7TtWMOqvQ>

По этой
ссылке можно
посмотреть
видео по теме

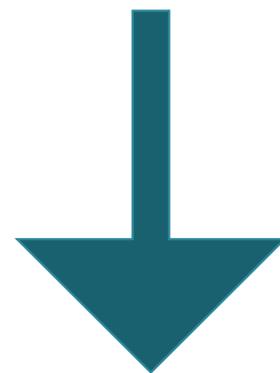
<https://www.youtube.com/watch?v=1F7TtWMOqvQ>



Происхождение болезней имеет две причины:



*Влияние
окружающей
среды*



*Образ жизни
человека
зависит от :*

личностных особенностей,
возраста, пола, профессии,
условий труда, периода года,
места жительства и
общественного устройства, а
также в немалой степени от
ценностных ориентаций
человека, его мировоззрения,
социального и
нравственного опыта,
уровня его сознания и общей
культуры





Студенческий возраст (19-28 лет) – это период завершения физического становления организма, который характеризуется завершением роста тела в длину в сочетании с дальнейшим морфофункциональным развитием организма.

Студенты

```
graph TD; A[Студенты] --> B[30 % студенты не имеют отклонений в состоянии здоровья]; A --> C[70 %];
```

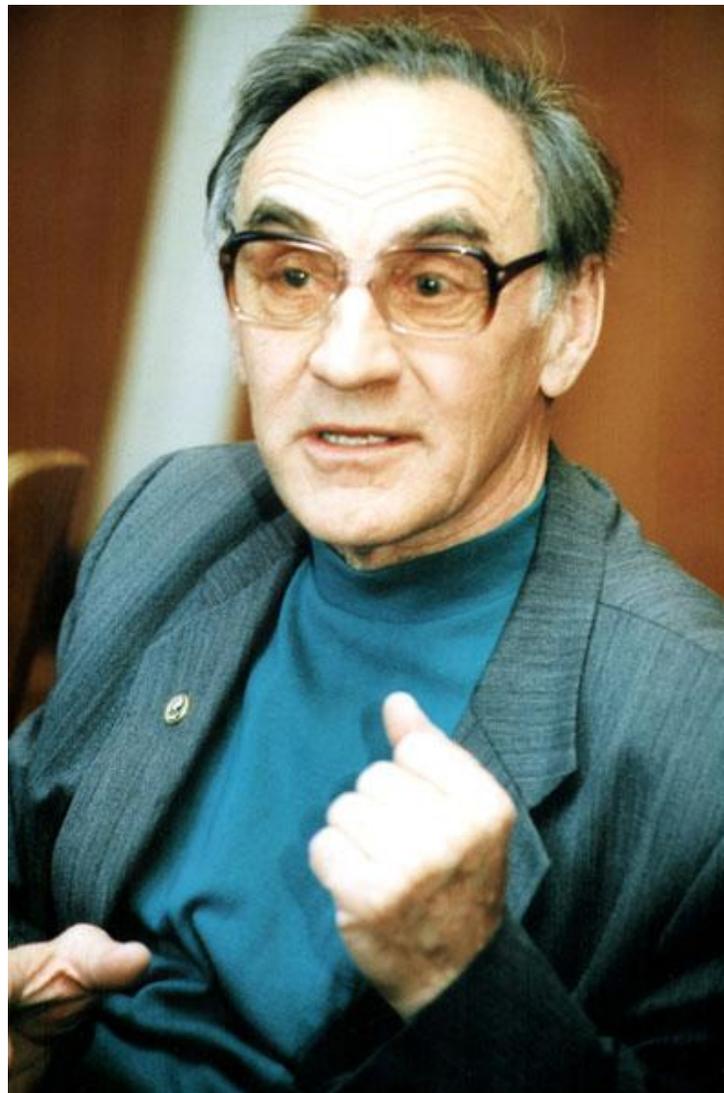
30 %
студенты
не имеют
отклонений
в
состоянии
здоровья

70 %

- . Студенты, у которых психоэмоциональные и функциональные нарушения обнаруживаются только в экстремальных условиях;
- . в отсутствии экстремальных условий у студентов выявляются предвестники болезней;
- . студенты с функциональными нарушениями;
- . студенты со стабильными патологическими симптомами

*Юрий
Николаевич
Молин*

«Игнорирование
физической культуры
человеком умственного
труда попросту не
позволяет правильно
сбалансировать свою
жизнь»



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

Контрольные вопросы

- 1) Какие факторы являются определяющими для здоровья человека?
- 2) Какие основные две причины происхождения болезней?
- 3) Что такое «здоровье»?
- 4) Какой период времени относят к студенческому возрасту?
- 5) Дайте определение «Здоровому образу жизни»

Список литературы

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М, 2004. - 125 с.
2. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. - М, 2003. - 312 с.
3. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. - М, 2004. - 302 с.
4. Жеребцов А.В. - М, Физкультура и труд. - 2006. - 211 с.
5. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М, 2003. - С-Пб, 2004. - 114 с.
5. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 2005. - 212 с.
6. Коростелев Н.П. От А до Я. - М, 2004. - 432 с.
7. Коц Я. М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 117 с.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005. - 122 с.
9. Ленсгафт П.Ф. Избранные сочинения. - М.: «Педагогика», 2004. - 535 с.
10. Лещинский А.В. Берегите здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 214 с.
11. Минх А.А. Общая гигиена. - М, 2004. - 333 с.
12. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 312 с.
13. Педагогика // под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. - М.: «Физкультура и спорт», 2004. - 309 с.
14. Психология //Под ред. В. М. Мельникова. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 127 с.