



Автономное учреждение профессионального образования  
Ханты – Мансийского автономного округа - Югры

*«СУРГУТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»*

## ПРОЕКТ

Направление: «Физическая культура»

Тип: «Информационный»

Тема: Влияние здорового образа жизни на физическое развитие

Выполнил: Ракшевский С.В.,  
Студент группы 122

Проверил: Убайдуллаев Т.И.,  
Преподаватель физической культуры

# ОГЛАВЛЕНИЕ

• ВВЕДЕНИЕ.....	
• 1ГЛАВА 1. Влияние здорового образа жизни на физическое развитие.....	2
1.1. Понятие здорового образа жизни, его составляющие.....	3
1.2. Образ жизни и его компоненты.....	4
ГЛАВА 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.....	8
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	12



# Влияние здорового образа жизни на физическое развитие

# ВВЕДЕНИЕ

- Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей.
- Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития общества. В условиях перехода к преимущественному интенсивному типу развития производства здоровья наряду с другими качественными характеристиками приобретает роль ведущего фактора экономического роста.
- Уровень здоровья и физического развития - одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

- Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышает значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.
- Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности - все это показатель общей культуры человека.
- Критериями социально-этической зрелости общества, уровня его гуманизации служат масштаб заботы государства о «фонде» здоровья своих граждан, реальные достижения в этой области. Гуманистическое направление охраны и укрепления здоровья общества всегда возлагает на личность ответственность не только за свое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за отношение к своему собственному здоровью как социальной ценности.

# ГЛАВА 1. Влияние здорового образа жизни на физическое развитие

## 1.1. Понятие здорового образа жизни, его составляющие

- Образ жизни - определенный тип жизнедеятельности людей, включающий в себя различные виды деятельности, это поведение людей в повседневной жизни.
- Выделяют основные формы деятельности: трудовая (производственная), познавательная, деятельность в быту, медицинская активность. Каждый вид деятельности имеет свои показатели.
- К показателям производственно-трудовой деятельности относятся: степень удовлетворенности выполняемой работой, уровень профессионального мастерства, занимаемая должность, отношения в коллективе, инициативность и т. д.
- Показателями деятельности в быту являются: жилищно-бытовые условия, наличие бытовой техники, время, затрачиваемое на домашние обязанности, отношения между супругами, число детей и т. д.
- Медицинская активность — это активность в области охраны здоровья. Она зависит от общего уровня развития, образования, психологической установки, доступности медицинской помощи, условий жизни и т. д.

- К показателям медицинской активности относятся: санитарная грамотность, гигиенические привычки, обращаемость за медицинской помощью, отношение к медосмотрам, выполнение медицинских рекомендаций, рациональность питания, физическая активность, отсутствие вредных привычек, своевременность обращений за медицинской помощью.
- Перечислим ряд понятий, тесно связанных с понятием образа жизни.
- Условия жизни - условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т. д.).
- Уровень жизни (уровень благосостояния) определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильем, медицинской помощью, показателями здоровья населения. Это количественные показатели условий жизни. Сюда относятся и качественные показатели — качество тех условий, в которых осуществляется повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).
- Качество жизни - это степень удовлетворенности человека различными аспектами своей жизни в зависимости от его собственной шкалы ценностей и личных приоритетов.
- Связь качества жизни с уровнем жизни не является прямо пропорциональной. Например, вследствие тяжелого заболевания у человека, имеющего очень высокий уровень благосостояния, качество жизни может существенно снизиться.

## 1.2. Образ жизни и его компоненты

- Образ жизни — это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения. В своей повседневной жизни человеку приходится выполнять значительную часть обязанностей и действий, направленных на решение целого ряда задач:
- Обеспечение жизнедеятельности, для чего необходимо дышать, питаться, спать, поддерживать температуру своего тела и пр.
- Выполнение профессиональных обязанностей требует соблюдения целого ряда условий в организации работы (учебы), отдыха, в повышении квалификации, в физической и психологической реабилитации и т.п.
- Поддержание социально-культурного статуса, множественных межличностных контактов, духовное развитие и др.
- Выполнение своих семейно-бытовых функций по обеспечению жизни семьи и воспитанию детей.
- Забота о своем здоровье, в том числе необходимая двигательная активность, выполнение гигиенических требований, отказ от вредных привычек и пр.
- Исходя из необходимости решать в повседневной жизни указанные задачи, можно выделить следующие основные компоненты образа жизни.

# Составляющие здорового образа жизни

Питание

Эмоциональное  
самочувствие

Духовное  
самочувствие

Интеллектуальное  
самочувствие

Физически  
активная жизнь

Гигиена  
организма

Окружающая  
среда

Отказ от  
вредных привычек

# ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ОБРАЗА

## ЖИЗНИ:



- **Двигательная активность.** Движение является основным условием обеспечения жизни. Организм устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности. Это касается не только мышечной системы (которая при регулярных занятиях физкультурой оказывается хорошо развитой и придает человеку внешнюю привлекательность стройностью фигуры и атлетичностью), но сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем. Кроме того, достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, что позволяет человеку успешно противостоять инфекционным заболеваниям. При высоком уровне физической подготовленности при прочих равных условиях у человека выше не только физическая, но и умственная работоспособность, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление у него наступает позднее. Физическая тренировка способствует росту функциональных резервов организма, благодаря чему он оказывается более адаптированным к тем чрезмерным мышечным нагрузкам, которые ему приходится порой выполнять.





**Обеспечение психического здоровья.** Современному человеку приходится выдерживать большие психологические нагрузки. Они связаны со многими обстоятельствами: с учебной или производственной работой, с взаимоотношениями с другими людьми, с необходимостью выполнять определенные обязанности в семье и обществе, со стрессовыми обстоятельствами, с необходимостью реагировать на неприятные или неожиданные ситуации и т.д. Неумение адекватно вести себя в этих ситуациях нарушает психическое состояние человека. Такие нарушения часто приводят к развитию многих заболеваний, которыми страдают наши современники. Поэтому так важно владеть теми приемами, которые помогают каждому человеку разумно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение, а если оно все-таки возникло, то выйти из подобных обстоятельств с наименьшим уроном для своих психики и здоровья.



**Рациональное питание.** Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток его тела, для поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел. Но чтобы оно действительно и в полной мере выполняло эти функции, питание должно отвечать определенным требованиям, среди которых главными являются следующие условия: а) оно должно быть максимально натуральным; б) соответствовать анатомо-физиологическим особенностям данного человека и выполняемой им работе; в) не превращаться в культ, а оставаться прежде всего потребностью, а лишь затем — удовольствием. При несоблюдении указанных требований у человека нарушается деятельность не только пищеварительной системы, но страдают практически все функции организма. В результате снижается уровень здоровья, сопротивляемость инфекции, работоспособность; развиваются многие заболевания, в том числе и такие, как ожирение, диабет, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы и многие другие.



**Закаливание и тренировка иммунитета.** В настоящее время большинство пропусков занятий школьниками и случаев заболеваемости у людей трудоспособного возраста связано с простудными и простудно-инфекционными заболеваниями. К сожалению, такое положение связано не с тем, что человек вообще от рождения столь чувствителен к низким температурам, а с тем, что в процессе жизни он не тренирует свою устойчивость к ним, а наоборот, стремится к температурному комфорту. С другой стороны, известно, что люди, систематически занимающиеся закаливанием, страдают простудными и простудно-инфекционными заболеваниями гораздо реже, а само заболевание у них протекает легче.



- **Четкий режим жизни.** Все поведение человека, выполнение им своих обязанностей, как и досуг, сон должны подчиняться определенной закономерности, которая бы соответствовала требованиям:
  - любая нагрузка (включая мышечные, психические, умственные и даже прием пищи) должна чередоваться с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление резервов организма;
  - в режиме человека должны найти отражение все стороны его жизнедеятельности: учеба (работа) и сон, занятия своим здоровьем и досуг, выполнение своих обязанностей в семье и свободное время, время на самоподготовку (выполнение домашних заданий) и встречи с друзьями и т.п.
- Только при выполнении этих условий жизнь человека будет насыщенной интересными и важными делами, в ней найдется место для регулярных занятий своим здоровьем, и он не будет испытывать постоянное чувство недостатка времени.
- Психосексуальная жизнь является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. Значение этого фактора образа жизни, восприятие его и отношение к нему в различные возрастные периоды меняется, тем не менее сказывается на всем протяжении жизни. В связи с этим умение вести рациональную психосексуальную жизнь (и речь идет не только непосредственно о половом акте, а о всем многообразии взаимоотношений женщины и мужчины) играет важную роль в обеспечении здоровья человека.



**Отказ от вредных привычек**, к которым относят регулярное употребление веществ и продуктов, наносящих вред здоровью человека. К таким веществам относят алкоголь, табак, наркотические продукты, токсические вещества и др. Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении вызывает серьезные нарушения в деятельности организма, из-за чего они и получили название «вредных», а их постоянное употребление называют «вредными привычками».

- Чаще всего употребление вредных веществ связано с их способностью затормаживать сознание человека, которому теперь кажется, что для него перестали существовать какие-то жизненные проблемы и неприятные обстоятельства. Но после окончания действия таких веществ, уже нанесших вред здоровью, проблемы по-прежнему остаются, а здоровье и время, которое можно было бы использовать для их разрешения, оказываются потерянными.



**Выполнение гигиенических требований.** Для обеспечения хорошего здоровья человеку необходимо поддерживать чистоту своего тела. Это касается не только кожных покровов, но и волос, ротовой полости, дыхательного аппарата, половых органов, то есть всех тех частей тела, которые непосредственно контактируют с внешней средой. Следует обеспечивать и определенные требования к условиям своей жизни: быта, одежды, обучения, питания и др. Рекомендации, как следует поддерживать чистоту своего тела и такой окружающей обстановки, которая бы не вредила здоровью человека, дает наука гигиена.

- Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении. Находясь в постоянном контакте с окружающей средой и с другими людьми, человек порой оказывается в таких ситуациях, которые грозят не только его здоровью, но и жизни. В быту, на улице, в транспорте, на природе, в отношениях с опасными людьми, животными мы испытываем на себе множество неблагоприятных воздействий. Поэтому очень важно каждому человеку знать, с одной стороны, как предупредить их возникновение, а с другой, если опасная ситуация возникла, то как себя вести в ней с наименьшим ущербом для здоровья.

# ГЛАВА 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни

- Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.
- Физическое развитие и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление человека к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.
- Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания - нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.
- Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

- Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа. I этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение - универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умение субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин вызывающих это; помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества. Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

- На II этапе исходя из самохарактеристики определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени - года; частные цели - на несколько недель, месяцев. Примерная программа - ориентир физического самовоспитания может быть представлена следующим образом.
- **Цель** - формирование физической культуры личности.
- **Задачи деятельности:**
  - 1. Включить в здоровый образ жизни и укрепить здоровье.
  - 2. Активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность.
  - 3. Сформировать нравственно-волевые качества личности.
  - 4. Овладеть основами методики физического самовоспитания.
  - 5. Улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.
- III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самообладание, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

- При всем выше сказанном необходимо завести дневник самоконтроля. Систематическое заполнение дневника самоконтроля является как бы самоотчетом о проделанном за день. Отчитываясь за свои действия, поступки, студент глубже осознает, какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие вносить изменения в личный план работы над собой.
- Можно выделить два вида самоотчета: итоговый и текущий. Итоговый подводится за достаточно длительный период времени - несколько месяцев, год. Его основой служит самоанализ фактического материала, характеризующего поведение человека в различных ситуациях и обстоятельствах и результаты его, отражающиеся на его морфофункциональном, психическом, психофизическом состоянии. Текущий самоотчет подводится за короткий промежуток времени - день, неделю, несколько недель.
- Таким образом, способность человека отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Таким образом, здоровый образ жизни людей играет большую роль в жизни каждого человека, от которого зависят не только физическое, но и психологическое духовное и нравственное состояние. Каждый человек, а особенно подрастающее поколение и молодежь, должны заниматься физическим самовоспитанием и самосовершенствованием, от чего зависит будущее человечества.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. «Физическая культура студента» под редакцией В.И. Ильинина. Москва, 2009.
- 2. Ю.И. Евсеев «Физическая культура». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
- 3. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера». Москва, «Физкультура и спорт», 2008.
- 4. Н.Т. Телякова, С.Ю. Юровский «Стань сильным, ловким и выносливым». Москва, «Физкультура и спорт», 1984.