**Реферат на тему: Физкультура в обеспечении здоровья**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizkultura-v-obespechenii-zdorovya#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Здоровый образ жизни и его значение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizkultura-v-obespechenii-zdorovya#%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
3. [Воспитание здорового образа жизни для студентов](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizkultura-v-obespechenii-zdorovya#%D0%92%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2)
4. [Основы здорового образа жизни студентов](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizkultura-v-obespechenii-zdorovya#%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2)
5. [Понятие здоровье, его содержание и критерии](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizkultura-v-obespechenii-zdorovya#%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5,%20%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B8)
6. [Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизни](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizkultura-v-obespechenii-zdorovya#%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%81%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%85%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)
7. [Образ жизни студентов и его влияние на здоровье](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizkultura-v-obespechenii-zdorovya#%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D0%B8%20%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5)
8. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizkultura-v-obespechenii-zdorovya#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
9. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizkultura-v-obespechenii-zdorovya#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Мир приближается к третьему тысячелетию, имея как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи (смертельные войны, катаклизмы природных факторов, эпидемии неизвестных и известных болезней, научные открытия атома как смертоносного оружия и т. д.).

Достигнув колоссальных успехов в технике и науке благодаря взрыву научно-технического прогресса, человечество сравнило свои возможности с природой, с окружающей средой, и его (человечества) возможности безграничны, а творческие способности будущих открытий не предсказаны. кем угодно.

В последнее время особенно актуальными стали вопросы здорового образа жизни молодежи. Учтите, что здоровый образ жизни индивидуален для всех. В своей жизни человеку необходимо духовно руководствоваться универсальными законами мироздания. В социальном - по особым законам общества, в биологическом - по индивидуальным законам организма.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студентов-подростков.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодых людей испытывает наибольшее негативное влияние окружающей среды, так как их половое и физическое формирование совпадает с периодом адаптации к новым условиям жизни, обучения и высокой изменившееся для них психическое напряжение.

Здоровье - одна из важнейших составляющих человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социально-экономического развития. У каждого из нас есть желание быть сильным и здоровым, сохранять подвижность, бодрость, энергию и как можно дольше добиваться долголетия.

Необходимо со студенческой скамьи осознать полученную на лекциях информацию и постараться сделать ее постулатом всей жизни, помня, что здоровье человека - главная ценность жизни. Современные условия жизни выдвигают требования к выпускнику вуза, особенно к тем, чья специфика работы связана с общением, воспитанием подрастающего поколения, то есть определенным педагогическим воздействием на личность другого человека. Но главное - быть самым здоровым и всегда и везде быть пропагандистом здорового образа жизни.

Каждый должен быть здоровым человеком, знать и уметь использовать какие методы и секреты продлить свое благополучие, как преодолевать профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни. Студент должен иметь высокую жизненную позицию, направленную на крепкое здоровье. А нормальная полноценная жизнь немыслима без достаточно крепкого здоровья.

Образ жизни - это способ переживания жизненных ситуаций. Это влияет на здоровье человека, в то же время условия жизни как бы косвенно влияют на состояние здоровья. И, как правило, образ жизни взаимосвязан с образом жизни, уровнем и стилем жизни. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизни, закрепленный в виде образцов на традиционный уровень.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. В то же время это специфический процесс и результат деятельности человека, средство и метод физического совершенствования человека. Физическая культура влияет на жизненно важные стороны личности, полученные в виде влечений, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечениях, в некоторых формах самовыражения личности посредством общественно активной полезной деятельности.

Его составляющими являются физическая культура, оздоровительная и реабилитационная физическая культура и ее фоновые виды. Таким образом, физическая культура - одно из важнейших условий всестороннего и гармоничного развития личности студента.

**Здоровый образ жизни и его значение**

Образ жизни - это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном виде деятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, образом жизни, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и социального поведения. Другими словами, образ жизни - это лицо человека, отражающее одновременно уровень социального прогресса.

Говоря об образе жизни, следует помнить, что хотя он во многом определяется социально-экономическими условиями, в то же время он во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния. здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное разнообразие вариантов образа жизни для разных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и образ жизни.

Уровень жизни - это прежде всего экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимается степень комфорта в удовлетворении потребностей человека (в основном социальной категории). Образ жизни характеризует поведенческие характеристики жизни человека, то есть определенный стандарт, к которому приспособлены психология и психофизиология человека.

Если вы попытаетесь оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, вы заметите, что первые две являются эквипотенциальными, поскольку носят общественный характер. Отсюда ясно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от образа жизни, который во многом персонализирован и определяется историческими и национальными традициями (менталитетом) и личными наклонностями (имиджем).

Человеческое поведение направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерных для данного общества, каждому человеку свойственен свой, индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, социальных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает направленность деятельности человека на формирование, сохранение и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья.

**Здоровый образ жизни основан как на биологических, так и на социальных принципах. Биологические включают:**

* образ жизни должен быть возрастным;
* образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
* образ жизни должен укреплять;
* образ жизни должен быть ритмичным;
* образ жизни должен быть аскетичным.

**Социальные принципы включают:**

* образ жизни должен быть эстетичным;
* образ жизни должен быть нравственным;
* образ жизни должен быть волевым;
* образ жизни должен быть самоограниченным.

Реализация этих принципов очень сложна, часто противоречива и не всегда приводит к желаемому результату, что в первую очередь связано с тем, что в нашем государстве еще нет достаточно положительной мотивации к здоровью, что здоровье в обществе, в первую очередь, обусловлено к низкой культуре, не поднялась на первое место в иерархии человеческих потребностей. И очевидно, что самым важным в осознании здоровья должен быть примат человеческих ценностей (человек должен быть мерой вещей).

**Согласно современным представлениям, понятие здорового образа жизни включает в себя следующие составляющие:**

* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков);
* оптимальный двигательный режим;
* сбалансированное питание;
* закалка;
* личная гигиена;
* позитивные эмоции.

В то же время сложившаяся ситуация в современном мире не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курение, употребление алкоголя и наркотиков вредны, но многие взрослые придерживаются этих вредных привычек.

**Воспитание здорового образа жизни для студентов**

Воспитание - это процесс воздействия внешней энергии на внутреннюю энергию (энтелехию) человека. В результате взаимодействия двух (внутренней и внешней) энергетических систем происходит возбуждение, движение, изменение и развитие генетических наклонностей человека. Образование в самом широком смысле слова - единственное универсальное средство развития. Все человеческие наклонности развиваются и функционируют как способности только в процессе воспитания.

Современная российская официальная система образования нацелена на воспитание и образование, чтобы подготовить самореализующуюся личность к жизни в рыночных отношениях. После школы каждый обязан выбрать и занять место в социальной иерархии в конкурентной борьбе.

Самым главным недостатком современной образовательной системы является то, что она фактически игнорирует требование научной педагогики о первичном обучении учащихся самопознанию и саморегуляции тела, личности и души. Здесь господствует технократический формализм. Студентов не учат правилам борьбы за выживание в современных условиях. Человек, не знающий себя и не умеющий себя контролировать, - игрушка в руках других людей. Не он управляет своей судьбой, а становится рабом обстоятельств, предрассудков, моды и собственных прихотей.

Студенты особенно восприимчивы к предрассудкам современной жизни. Дело в том, что студенты представляют собой социальную прослойку населения, которую можно отнести к группе повышенного риска, поскольку сложные возрастные проблемы студентов (адаптация к физиологическим и анатомическим изменениям, связанным с процессами созревания: высокие психоэмоциональные и психические стресс, адаптация к новым условиям жизни и обучения; формирование межличностных отношений вне семьи) накладывается на негативное влияние кризиса практически на все основные сферы жизни общества и государства.

Это приводит к значительному увеличению возрастного ухудшения адаптации студентов, что приводит к серьезным медицинским и социально-психологическим проблемам, которые в той или иной форме возникают у студентов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи подросткового возраста сложна и многогранна. В современных условиях, в связи с изменившейся экономической ситуацией, требует нового подхода к ее решению, ставит перед отечественным здравоохранением задачу гарантированного оказания качественной медицинской помощи студентам-подросткам, поиск новых форм ее организации, в том числе разработка эффективных методик массовых профилактических осмотров, гигиенического обучения и воспитания.

Многие современные молодые люди, обучающиеся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором сигареты, наркотики и алкоголь являются определенной нормой. И некоторые из этого образа жизни еще со школы.

Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо глубоко вникнуть в саму проблему. Важно выяснить, что стало причиной нездорового образа жизни и что способствует здоровому образу жизни. Чтобы выяснить это, во многих вузах проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также во многих регионах нашей страны проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья полностью подтверждает общую истину: все они разные по качеству энтелехии. У них разные стартовые площадки для жизни, разное здоровье, разные судьбы.

Диагностические тесты М. Люшера и Л. Бондса неизменно показывают, что у всех учащихся есть отклонения от стандартов здоровья. Все они в разной степени больны, живут в тревоге, многие в стрессовом состоянии. Редкий студент ведет здоровый образ жизни.

По сути, образ жизни человека - это реальное объективное образование в действии, то, чем он является на самом деле. Это внутренний и внешний вид его тела, личности и души в самодвижении.

Стоит отметить, что начала образа жизни закладываются в раннем детстве. Из разговоров с родителями ученики обнаруживают, что их отцы и матери никогда не задумывались над этими вопросами. Основным стимулом к ​​зачатию было желание иметь ребенка. Большинство студентов - желанные дети для своих родителей. Но нередко и зарождаются случайно. Как правило, случайно зачатые дети получали неадекватное семейное воспитание, на них сильно влияет наследственный синдром. О влиянии наследственного синдрома на образ жизни студентов они узнают, составляя свое родословное дерево по методике А.А. Шунценбергера.

**Основы здорового образа жизни студентов**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. д.

Продуктивный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека влияют биологические и социальные факторы, главный из которых - работа.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, который создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует оздоровлению, повышению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующее звено здорового образа жизни - искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушения здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают трудоспособность и негативно влияют на здоровье подрастающего поколения и здоровье будущих детей.

Многие люди начинают свое выздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром врачи считают, что самые серьезные заболевания сердца, сосудов и легких напрямую связаны с курением. Курение не только подрывает здоровье, но и отнимает энергию в самом буквальном смысле.

Курение - частая причина опухолей во рту, гортани, бронхах и легких. Непрерывное и продолжительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение кислородного питания тканей, спазм мелких сосудов делают вид характерного для курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменения слизистых оболочек дыхательных путей сказываются на его голосе (потеря звучности, пониженный тембр, охриплость).

Следующая составляющая здорового образа жизни - это сбалансированное питание. Говоря об этом, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - это баланс полученной и потребляемой энергии. Если организм получает больше энергии, чем потребляет, то есть если мы получаем больше еды, чем необходимо для нормального развития человека, для работы и благополучия, мы набираем вес. Сейчас более трети населения нашей страны, включая детей, страдает избыточным весом. Причина только одна - переедание, которое в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в питательных веществах. Диета должна быть разнообразной и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, так как они не образуются в организме, а поступают только с пищей.

**Первым правилом в любой системе естественного питания должно быть:**

* Ешьте только тогда, когда чувствуете голод.
* Отказ от еды при болях, психическом и физическом недомогании, при лихорадке и лихорадке.
* Отказ от еды непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической или умственной.

Очень важно иметь свободное время для переваривания пищи. Идея о том, что упражнения после еды помогают пищеварению, является ошибкой.

Еда должна состоять из смешанных продуктов, которые являются источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов. Только в этом случае можно достичь сбалансированного соотношения питательных веществ и основных факторов питания, чтобы обеспечить не только высокий уровень переваривания и усвоения питательных веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, а также их полное усвоение на клеточном уровне..

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование тела, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Людям, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо соблюдать диету.

Кроме того, необходимо учитывать еще один объективный фактор влияния на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в серии поколений одни и те же признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, происходящих в живом организме, является их ритмичность.

Сейчас установлено, что более трехсот процессов, происходящих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. В его основе - систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые эффективно решают задачи по укреплению здоровья и развитию физических возможностей молодежи, сохранению здоровья и моторики, а также усилению профилактики неблагоприятных возрастных изменений. В то же время физическая культура и спорт - важнейшие средства обучения.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждого из этих качеств способствует улучшению здоровья, но не в одинаковой степени.

Для эффективного выздоровления и профилактики заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать, прежде всего, самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими составляющими здорового образа жизни, которые обеспечат растущему организму надежную защиту от многих болезни.

Закаливание - мощное лечебное средство. Он позволяет избежать многих заболеваний, продлить жизнь на долгие годы и сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Личная гигиена - еще один важный элемент здорового образа жизни.

Личная гигиена - это рациональный режим дня, уход за телом, гигиена одежды и обуви. Распорядок дня также имеет особое значение. При его правильном и строгом соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Это, в свою очередь, создает лучшие условия для работы и восстановления. Для поддержания нормального функционирования нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Невозможно всем без исключения людям определить время, необходимое для сна. Потребность во сне варьируется от человека к человеку. В среднем это около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого они могут занять время для определенных дел. Систематический недосып приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

**Понятие здоровье, его содержание и критерии**

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и степени его психофизиологического потенциала. Все аспекты жизни человека в широком спектре общественной жизни - производственной и трудовой, социально-экономической, политической, духовной, семейно-бытовой, образовательной, медицинской - определяются уровнем здоровья.

**Существуют различные подходы к определению понятия здоровье, которые можно классифицировать следующим образом:**

1. здоровье - это отсутствие болезней;
2. здоровье и норма - тождественные понятия;
3. здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Общим для этих определений является то, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.

Следовательно, понятие здоровье можно определить так: здоровье - это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека - это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности с максимальной продолжительностью жизни.

По мнению академика Ю.П. Лисицын,... здоровье человека не может быть сведено только к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, это состояние, позволяющее человеку вести безудержный в своей свободе образ жизни, в полной мере выполнять присущие ему функции, прежде всего труд, чтобы вести здоровый образ жизни, то есть испытывать психическое, физическое и социальное благополучие.

Какие значимые характеристики используются при рассмотрении здоровья? Наиболее распространен функциональный подход. Он заключается в способности индивида выполнять присущие ему биологические и социальные функции и выполнять общественно полезный труд, производственную деятельность, утрата которой является широко распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным следствием болезни человека. В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие практически здоровый человек. Возможны патологические изменения, существенно не влияющие на самочувствие и работоспособность человека. Такую неуверенность в состоянии здоровья врачи времен Галена условно называют третьим состоянием. Различают несколько групп людей в третьем состоянии.

Первый объединяет всех, кто отличается особым физиологическим состоянием в данный период времени, когда организм здоров, но работает в особом - и, тем не менее, нормальном в это время - режиме. Период полового созревания у подростков, который усиливает эндокринное и нервное напряжение в их организме, является третьим состоянием. В нем также содержатся люди в здоровом пожилом возрасте.

Ко второй группе относятся те, кто плохо приспособлен к новым природным условиям. Пока человек не привыкнет к новым условиям, он будет ощущать влияние неблагоприятных природных факторов, переживать недомогание, плохое самочувствие, упадок сил. Есть также люди с синдромом нездоровой комнаты.

Когда человек находится в третьем состоянии из-за своего особого физиологического режима, можно сказать, что за это отвечает только природа.

У человеческого тела не больше противоположных состояний, чем здоровье и болезнь. Качественные и количественные характеристики как здоровья, так и болезней имеют довольно широкий диапазон интерпретации. В его пределах различия в степени тяжести здоровья определяются многими критериями-признаками: уровнем жизнеспособности организма, биологической активностью органов и систем, их способностью к регенерации, широтой адаптивных возможностей организма. Здоровье не исключает наличия в организме еще не проявившего себя болезнетворного принципа или субъективных колебаний самочувствия. При этом отсутствие объективных проявлений нарушений здоровья еще не свидетельствует об отсутствии болезненного состояния.

Возникновение болезни имеет два источника: состояние человеческого тела, то есть внутреннюю основу, и внешние причины, влияющие на него. Это означает, что есть два способа предотвратить заболевания - повысить жизнеспособность организма: устранить внешние причины или оздоровить, укрепить тело, чтобы оно было способно нейтрализовать эти внешние причины. Первый метод неудачен, так как человеку, живущему в обществе, устранить все внешние факторы болезни практически невозможно. Второй способ более эффективен. Он заключается в том, чтобы по возможности избегать причин заболевания. А заодно закаляйте свой организм, приучите его адаптироваться к внешним воздействиям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации - один из важнейших критериев здоровья.

**Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизни**

Состояние здоровья влияет на все сферы жизни людей. Полнота и интенсивность разнообразных жизненных проявлений человека напрямую зависит от уровня здоровья, его качественных характеристик, которые во многом определяют образ и стиль жизни человека: социальный уровень. Хозяйственная и трудовая активность, степень миграционной мобильности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и техники, характер и способы проведения досуга и отдыха. Вместе с тем здесь проявляется и обратная зависимость: образ жизни человека, степень и характер его активности в повседневной жизни. Особенно в работе во многом определяется состояние его здоровья. Эта взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Здоровье влияет на качество рабочей силы. О производительности общественного труда, о динамике экономического развития общества. В условиях перехода к интенсивному типу развития производства здоровье приобретает роль ведущего фактора экономического роста. Производство предъявляет повышенные требования к здоровью - теперь оно во многом зависит от человеческого фактора. Чем выше техническое состояние производства, тем больше ущерб от болезней.

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 профессиональной подготовки объективно возникает.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, важность таких личностных качеств, как скорость реакции, скорость принятия решений, хладнокровие, сосредоточенность и др. повышается внимательность, которая во многом определяется всем комплексом показателей здоровья человека.

Потребность в здоровье универсальна, она присуща как человеку, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, умение обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизни - все это показатели общей культуры человека.

Критериями социально-этической зрелости общества, уровня его гуманизации являются масштабы заботы государства о фонде здоровья своих граждан, реальные достижения в этой области. Гуманистическая направленность защиты и укрепления здоровья общества всегда возлагает на человека ответственность не только за свое валеологическое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за свое отношение к собственному здоровью как социальной ценности.

**Образ жизни студентов и его влияние на здоровье**

Здоровье - одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. И его нужно беречь и укреплять. И это определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, воспитания, образования.

Образ жизни студента - это не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей деятельности, сопровождающей ее переживания. Структура образа жизни выражается в тех отношениях подчинения и согласованности, в которых находятся разные типы жизни. Это проявляется в той доле бюджета времени человека, которая тратится на них; в каких видах жизнедеятельности человек проводит свободное время, какие виды он предпочитает в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих типов жизни, то его уровень снижается. Некоторые студенты больше используют свободное время для чтения, другие - для физических упражнений, а третьи - для общения.

Образ жизни ученика нельзя навязывать извне. У человека есть реальная возможность выбрать значимые для него формы жизни, типы поведения. Обладая определенной автономией и ценностью, каждый человек формирует свой образ действий и мышления. Личность способна влиять на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в котором она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизни является ее образ жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая в себя методы поведения, обеспечивающие достижение учеником намеченных целей с наименьшими физическими, умственными и энергетическими затратами. Став привычкой, образ жизни получает некоторую свободу от сферы сознательного контроля.

Анализ фактических материалов о студенческой жизни свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичности. Это отражается в таких важных составляющих, как несвоевременный прием пищи, систематический недосып, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная физическая активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время сна, курение и т. д. Установлено, что влияние отдельных составляющих образа жизни студентов, взятых за 100%, очень существенно. Так, режим сна составляет 24-30%, диетический режим - 10-16%, режим двигательной активности - 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизни наиболее ярко проявляются к моменту ее окончания (увеличивается количество заболеваний). И поскольку эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, они оказывают существенное влияние на здоровье студентов. Так, по данным опроса 4000 студентов МГУ, во время учебы зафиксировано ухудшение их здоровья. Если принять уровень здоровья первокурсников за 100%, то на втором курсе он снизился в среднем до 91,9%, на третьем - до 83,1, на четвертом - до 75,8%.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практическая физическая культура в вузе не гарантирует автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Это обеспечивается многими составляющими образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным физическим упражнениям, занятиям спортом, а также факторам здоровья. Кроме того, человек обязан вписаться в данный ему мир, подстроиться под него. Человек обязан научиться жить в реальном мире с его оригинальностью, своеобразными узорами, своеобразным макияжем.

Обобщая сказанное, приходим к выводу: оптимальная жизнедеятельность человека зависит не только от того, что в нем прямо написано, но и от того, что его окружает - от окружающей среды и от условий проживания.

**Заключение**

Итак, здоровье - одна из важнейших основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья является кардинальной для всего человечества. Он всегда был и остается средоточием познавательной и творческой деятельности человека.

В настоящее время особое внимание следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. В частности, здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятного воздействия окружающей среды, позволяющий сохранять нравственные, умственные и физическое здоровье до глубокой старости.

Мы обнаружили, что на здоровье влияет множество факторов, среди которых: правильное питание, здоровый сон, закаливание тела и т. д.

Распорядок дня необходим для формирования здорового образа жизни студентов. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое соблюдение его воспитывает такие качества, как дисциплина, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможности разносторонней и содержательной жизни. Каждый человек должен выработать режим, исходя из конкретных условий его жизни.

Отсюда следует важнейшая роль воспитания у студентов отношения к здоровью как главной человеческой ценности в образовательном процессе.

**Решение этой проблемы возможно при совместной работе по следующим направлениям:**

* необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своеобразную моду на здоровье, другими словами, есть острая необходимость в создании национальная программа, которая запланирована и предоставляется государством, но пока недоступна;
* внедрять в учебный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни с самого раннего возраста;
* самообразование личности - творите себя.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваемости, воспитанию здорового, физически сильного поколения. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна быть роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

**Список литературы**

1. И.Брехман Валеология - наука о здоровье. М., 2012.
2. Васильев В.Н. Усталость и восстановление сил; М., 2012.
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высшее. школа, 2006.
4. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 2007.
5. Климова В.И. Человек и его здоровье. - 2-е изд., Перераб. И доп., - М.: Знание, 2007.
6. Физическая культура: Учебник / Под ред. Головин В.А., Маслякова В.А., Коробкова А.В. и др. - М.: Высш. школа, 2013.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В И. Ильинич. М.: Гардарики, 2012.