

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/538194>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Влияние образа жизни на здоровье человека 4

2. Влияние условий внешней среды на здоровье человека 6

Заключение 9

Список использованной литературы 10

Введение

Одним из главных показателей цивилизованности страны представляется продолжительности жизни и уровень здоровья населения, в соответствии с этим, несомненную актуальность приобретают не только определение и изучение, но и информирование населения о базовых аспектах здоровья и здорового образа жизни.

Здоровье и качество жизни населения являются теми показателями, которые не только характеризуют наиболее развитые страны от развивающихся, но и значительно предопределяют в долгосрочной перспективе успешность функционирования государства. Поэтому перед российской наукой достаточно остро встает вопрос поиска путей сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни среди населения, поскольку здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека в частности, но и всего общества в целом.

В качестве основного признака здоровья выступают высокая приспособляемость организма к различным изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм может переносить существенные физические и психические нагрузки, значительные колебания в факторах внешней среды и вывести его из равновесия достаточно сложно. У тренированных физически людей защитно-приспособительные (компенсаторные) реакции развиты особенно хорошо, при этом данные возможности организма не беспредельны, рано или поздно они могут истощиться, и в таком случае возникает болезнь.

При этом социальный, научно-технический прогресс приносит не только благо, он приводит к загрязнению окружающей среды, повышает требования к устойчивости, вызывает необходимость усвоения очень большого информационного потока, а также снижает объем повседневной двигательной активности человека, что в комплексе приводит к ухудшению здоровья. Единственное действенное оружие человека в защите здоровья в современных условиях - культура его самосохранения, в том числе посредством изменения образа жизни.

1. Влияние образа жизни на здоровье человека

Образ жизни представляет собой устоявшуюся форму бытия человека в мире, которая находит своё выражение в его интересах, деятельности, убеждениях. Главными параметрами образа жизни представляются труд, быт, культурная деятельность и общественно-политическая людей, а также разнообразные поведенческие проявления и привычки [3].

Образ жизни оказывает огромное влияние на здоровье человека. Это совокупность привычек, поведения и условий существования, которые человек выбирает ежедневно. Рассмотрим ключевые аспекты образа жизни, влияющие на состояние здоровья:

1. Физическая активность. Регулярная физическая активность способствует поддержанию нормального веса, укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и снижению риска развития хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и остеопороз. Даже умеренная физическая нагрузка (например, ходьба, плавание, йога) может значительно улучшить общее самочувствие.

2. Питание. Рацион питания играет ключевую роль в поддержании здоровья. Избыток жирной пищи, сахара и соли увеличивает риск ожирения, гипертонии, диабета и других метаболических нарушений.

Рациональное питание, включающее достаточное количество овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, белков и полезных жиров, помогает поддерживать нормальный вес и предотвращает многие заболевания.

3. Сон. Недостаток сна негативно влияет на работу мозга, иммунную систему, гормональный баланс и обмен веществ. Регулярный недосып приводит к повышенной утомляемости, раздражительности, ухудшению памяти и концентрации внимания. Оптимальная продолжительность сна для взрослого

человека составляет 7–9 часов в сутки [2].

4. Стресс. Хронический стресс является одним из факторов риска развития многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые болезни, депрессию и тревожные расстройства. Управление стрессом через медитацию, физическую активность, общение с близкими людьми и другие методы релаксации помогает снизить негативное воздействие стресса на организм.

1. Болотов, Б. Здоровье человека в нездоровом обществе / Б. Болотов. - СПб.: Питер, 2019. - 512 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
3. Свирид В.В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» / В.В. Свирид, О.А. Катников, Т. В. Кулумаева // Мир современной науки. - 2014. - №4 (26). - С. 49-52.
4. Смагулов Н.К., Ажиметова Г.Н. Роль факторов окружающей среды в формировании уровня здоровья населения / Международный журнал экспериментального образования. - 2013. - № 11. - С. 57-60.
5. Яблоков, А.В. Россия: здоровье природы и людей / А. В. Яблоков. - Москва: Яблоко, 2017. - 224 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/538194>