

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Прянишникова О.А., Склад Н.А., Прянишников В.Ю.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ
Учебное пособие

Великие Луки 2017

ББК 51.204.0

УДК – 613(075.8)

Рецензенты: Стрелецкая Ю.В. – канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»

Бучацкая И.Н. – канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Утверждено Ученым советом ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 27 июня 2017 г., протокол № 13.

Прянишникова, О.А. Здоровый образ жизни и его составляющие /О.А. Прянишникова, Н.А. Скляр, В.Ю. Прянишников. – Великие Луки, 2017. – 150 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы здоровья, его аспекты, физические, химические, психические и социальные факторы которые влияют на здоровье человека. Раскрываются вопросы психического и социального здоровья. Рассматриваются такие составляющие здорового образа жизни человека как двигательная активность, питание, закаливание, отказ от вредных привычек и семья.

Данное учебное пособие рекомендовано для студентов высших учебных заведений по направлениям подготовки: 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», 44.03.01 - «Педагогическое образование». Может быть полезно всем, кому небезразлично собственное здоровье.

ISBN

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА	6
1.1. Предпосылки возникновения дисциплины «Здоровый образ жизни»	6
1.2. Место ЗОЖ в системе наук.....	9
1.3. Основные понятия предмета ЗОЖ.....	10
ГЛАВА 2. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	15
2.1. Значение здоровья и подходы к его определению	15
2.2. Социальные аспекты здоровья	16
2.3. Факторы внешней среды, влияющие на здоровье человека.....	17
2.3.1. Биологические факторы, влияющие на здоровье человека	18
2.3.2. Химические факторы, влияющие на здоровья человека	20
2.3.3. Физические факторы, влияющие на здоровья человека	26
2.3.4. Психические факторы, влияющие на здоровье человека	30
2.3.5. Социальные факторы, влияющие на здоровье человека	35
ГЛАВА 3. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ	40
3.1. Рациональное питание	40
3.2. Разновидности и значение витаминов.....	42
3.3. Микроэлементы в питании здорового человека.....	46
3.4. Различные системы питания	48
3.4.1. Питание по группе крови.....	48
3.4.2. Метод раздельного питания	52
3.4.3. Вегетарианство	54
ГЛАВА 4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	56
4.1. Значение и функции двигательной активности.....	56
4.2. Физическая культура как основа здорового образа жизни	59
4.3. Двигательные навыки и двигательные качества	63
4.4. Занятия физическими упражнениями рекреативного характера.....	69
ГЛАВА 5. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	74
5.1. Основные принципы закаливания	74
5.2. Закаливание воздухом.....	75
5.3. Закаливание водой.....	77
5.4. Закаливание солнечным излучением.....	78
ГЛАВА 6. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	79
6.1. Игровая зависимость	79
6.2. Токсикомания	83
6.3. Отказ от курения как составляющая здорового образа жизни	85
6.4. Отказ от наркотиков как составляющая здорового образа жизни.....	87
6.5. Отказ от алкоголя как составляющая здорового образа жизни	88
ГЛАВА 7. СЕМЬЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	92
7.1. Значение и функции семьи	92
7.2. Брак и виды брака.....	94
7.3. Подготовка родителей к рождению ребенка	96
ГЛАВА 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ	100

8.1. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности. Исторический аспект.....	100
8.2. Критерии и показатели психического здоровья	106
8. 3. Критерии и компоненты психологического здоровья	113
8. 4.Факторы риска нарушения психического и психологического здоровья.....	116
8.5. Психолого-педагогические условия становления психологически здоровой личности	125
8. 6. Типы отношения к стрессу и стратегии его преодоления	129
8.7. Психология здоровья и телесно-ориентированная терапия	136
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ	143
ЛИТЕРАТУРА	145

ВВЕДЕНИЕ

Человек – самый ценный капитал общества. Здоровье является естественной и непреходящей жизненной ценностью для каждого человека, которая занимает самую верхнюю ступень на иерархической лестнице биосоциальных ценностей. Человек должен быть здоров на физическом, психологическом и социальном уровне. Однако удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и прежде всего тем, что в России у населения еще не сформирована в достаточной степени положительная мотивация на бережное отношение к своему здоровью.

Образовательные учреждения призваны формировать прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных этапах развития. Данная установка является ведущей в системе воспитания студентов в вузе.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод о важнейшей роли воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как одной из главных человеческих ценностей, а также о необходимости разработки основных положений и условий здорового образа жизни, методологии их внедрения, привития и освоения людьми.

Понятие здоровый образ жизни – концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.