

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/kurovaya-rabota/183530>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ 4

1.1 Здоровье человека как ценность и определяющие его факторы 4

1.2 Роль физкультуры в обеспечении здоровья 9

ГЛАВА 2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 14

2.1 Физическая активность как фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности студенческой молодежи 14

2.2 Основы здорового образа жизни студента 18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24

СПИСОК СПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 25

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В процессе обучения студенты попадают в условия недостаточного двигательного режима, длительное время находятся на занятиях, сидят за столом, работают с компьютером. В результате у них возникают нарушения кровообращения, осанки, что приводит к различным заболеваниям и снижению работоспособности. Для того, чтобы предотвратить и преодолеть эти нежелательные последствия, упражнения играют важную роль, особенно те, которые оказывают целенаправленное влияние на восстановление физиологических функций организма.

Именно условия и образ жизни с различными элементами, относящимися ко всем аспектам здоровья – физическому, психическому, социальному и духовному – являются ключом к улучшению здоровья и работоспособности студентов.

Современный студент, будущий специалист, требует высокого качества образования от системы образования в целом и от уровня преподавательской деятельности в частности.

К сожалению, в последнее время наблюдается постоянное ухудшение состояния здоровья населения и молодежи, в частности. В связи с этим возникает необходимость формирования у студентов здорового образа жизни, готовности к нему, а это, в свою очередь, требует ориентации системы образования на обучение и воспитание, что способствует сохранению здоровья. Снижение уровня здоровья и физической работоспособности у студенческой молодежи является следствием значительной психоэмоциональной нагрузки, нарушений гигиенического режима дня и питания.

Методологическая основа данного исследования. В нашей стране теоретические, методические и практические вопросы здорового образа жизни у молодежи нашли отражение в работах таких авторов, как Г.Л. Апанасенко, С.Б. Бондарь, А.М. Бондаренко, Б.Ф. Ведмеденко, В.Ю. Волков, И.В. Журавлева, Е.К. Петровская, С.И. Присяжнюк, Р.Т. Раевский, А.С. Свинцицкий, К.Г. Шагов и др.

Цель исследования – изучить основы ЗОЖ студентов.

Объект исследования – здоровье человека.

Предмет исследования – здоровый образ жизни.

Задачи исследования:

- охарактеризовать здоровье человека как ценность и определяющие его факторы;
- рассмотреть роль физкультуры в обеспечении здоровья;
- определить физическую активность как фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности студенческой молодежи;

- проанализировать основы здорового образа жизни студента.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, структурирование, анализ, обобщение, синтез, систематизация научных данных.

Структура работы: курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

ГЛАВА 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

1.1 Здоровье человека как ценность и определяющие его факторы

Здоровье – это непереносимое условие счастья человека, а потому оно является, прежде всего, делом и заботой каждого¹.

Здоровье - это естественная, абсолютная и жизненная непреходящая ценность, которая занимает верхнюю ступень в иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет расти. Понятие «здоровый образ жизни» еще в декларации Алма-Атинской Международной конференции здравоохранения 1978 г. было определено как «...все в человеческой деятельности, что касается сохранения и укрепления здоровья, все, что способствует выполнению человеком своих человеческих функций через деятельность по оздоровлению условий жизни - труда, отдыха, быта»².

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- плодотворный труд;
- рациональный режим труда и отдыха;
- искоренение вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков), которые являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей;
- оптимальный двигательный режим, который укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения и благотворно влияет на нервную систему;
- рациональное питание, особенно это касается молодежи, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.
- личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви, режим дня, соблюдение которых вырабатывает четкий ритм функционирования организма и создает наилучшие условия для работы и восстановления сил;
- закалывания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов, организм постепенно становится невосприимчивым к простудным заболеваниям и перенагревания, что позволяет человеку легче переносить физические и психические нагрузки, меньше утомляться, сохранять высокую работоспособность и активность.

Итак, при соблюдении всех этих условий здорового образа жизни каждый человек создает большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Сегодня проблема угрозы здоровью рассматривается мировым сообществом как одна из угроз планетарного масштаба - антропологическая катастрофа³. Сущность этого явления связана с тем биологическим законом, согласно которого определено, что каждый биологический вид вымирает, если изменяются условия существования, к которым он был приспособлен в процессе эволюции.

На нашей Земле так сложилось, что человеческая деятельность на протяжении XX века и начала XXI века не только не препятствовала формированию предпосылок антропологической катастрофы, а наоборот - способствовала их развитию⁴.

По современным представлениям, здоровье рассматривается не как сугубо медицинская, а как комплексная проблема, сложный феномен глобального значения, то есть здоровье определяется как философская, социальная, экономическая, биологическая, медицинская категории, как объект потребления, вклада капитала, индивидуальная и общественная ценность, явление системного характера, динамическое, постоянно взаимодействующее с окружающей средой.

Здоровье рассматривается не только как ресурс, а как цель жизни.

Бережь здоровье нужно с детства, а болезни легче предупредить, чем лечить. Как говорят: «Береги одежду

снова, а здоровье смолоду». Сейчас много детей, кто имеет плохое зрение или искривление позвоночника. Часто это происходит, когда много времени они проводят за компьютером или с книгой, сидя неправильно при плохом освещении. Потом будет сложно исправить это, ведь сейчас люди постоянно имеют дело с информацией, поэтому компьютером пользуются больше, чем ухудшают зрение и в дальнейшем. Возможно, мы относимся к этому безответственно потому, что просто не представляем, что это такое – ослепнуть. Каким будет здоровье, зависит от самих самого. Каждый человек сам выбирает, каким спортом ему заниматься, какие блюда употреблять, какие привычки иметь. От самого человека зависит, насколько внимательно он будет относиться к самочувствию, будет уделять внимание сигналам, которые подает организм.

Каждый обязательно должен помнить, что его здоровье - это здоровье всей его семьи. Невозможно вырастить здорового ребенка в той семье, где родители не уделяют достаточно внимания здоровому образу жизни.

Образ жизни является важнейшим условием формирования здоровья, что понятие «здоровье» не ограничивается только отсутствием болезней. Здоровым можно назвать человека, который правильно питается, активно двигается, ухаживает за своим телом, не имеет вредных привычек⁵.

Чтобы не болеть, надо поддерживать свое здоровье. Для этого нужно немного: питаться полезно, делать физические упражнения, бывать на свежем воздухе, а также позитивно относиться к жизни. Ученые говорят, что люди с чувством юмора живут дольше, а болеют реже. Если бы люди, более внимательней, относились к себе и своему самочувствию, они значительно меньше времени тратили бы на больницы. Надо помнить, что здоровье надо беречь, потому что за деньги его не купить. То есть, действия, которые улучшают наше здоровье простые, но почему-то мы ими часто пренебрегаем, и этим делаем только хуже себе.

Но, к сожалению, существует еще одна весомая причина ухудшения нашего здоровья. Это экология. С каждым годом состояние окружающей среды становится все хуже. Фабрики загрязняют воду, землю, воздух; общество с каждым годом использует в быту больше материалов, которые долго не разлагаются, например, пластик. Поэтому мы должны остановиться и осознать глобальность этой проблемы. Ведь чистая экология – залог крепкого здоровья человечества.

Следует заметить, что вопросы здорового образа жизни нарушается на всех уровнях неоднократно, каждый раз обсуждается, создаются новые программы, но «воз и ныне там». Вероятно, каждый должен изменить что-то в себе, а люди, которые за это ответственны, - госслужащие, врачи, педагоги, - показать собственный пример и подумать над тем, что стоит «рекламировать» не о вреде курения или употребления алкоголя, а пользу спорта и здоровья. Потому что «негативные» рекламы же уступают своим влиянием «положительным» рекламам. Я надеюсь, что, когда проблема вредных привычек станет совсем неактуальной, исчезнут сами эти привычки. Возможно, это утопическая надежда, но только такая цель сделает наше общество жизнеспособно, а всех нас - здоровееб.

Итак, самое ценное, что может иметь человек в жизни, - это здоровье. Здоровый человек должен благословлять Бога за этот дар, благодарить родителей, которые передали здоровье в наследство, беречь этот дар и передать его своим детям. Недаром в народе говорят: «Здоровье больше стоит, как богатство». На сегодняшний день практически каждый человек имеет массу дел и обязанностей. Часто ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелких технических проблем человек просто забывает главные истины - он забывает о своем здоровье.

Социально-экономические, средовые, биологические и поведенческие факторы, которые приводят к ухудшению здоровья или к возникновению заболеваний, называют факторами риска.

В зависимости от содержания отдельных факторов действие их на здоровье может быть разнонаправленным.

Среди факторов условий и образа жизни, негативно влияющих на здоровье, следует отметить неблагоприятные материально-бытовые и производственные условия, безработица, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерную урбанизацию, стрессы, эмоциональный дискомфорт (например, перегрузка программным материалом, сложность отношений в системе «студенты - преподаватели - родители»), нерациональное питание, низкую физическую активность (гиподинамию), интенсивное негативное влияние среды обитания (рост чувства

СПИСОК СПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: постановка проблемы в Украине и России / Г.Л. Апанасенко //

Росс. мед. часоп. – 2018. – № 4 (72). – С. 122-124

2. Бондарь С. Б. Восстановление здоровья студенческой молодежи / С. Б. Бондарь, А. В. Мещеряков // Успехи современного естествознания. – 2020. - №12. – С. 10
3. Бондаренко А.М. Ценность здоровья среди приоритетов студенческой молодежи / А.М. Бондаренко, М.Г. Чобитько // Физическое воспитание, спорт и здоровье человека. – 2019. - №3. – С.160-166
4. Бубка С.Н. Формирование индивидуальных способностей студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. канд. мед. наук: 13.00.07 / С.Н. Бубка. – СПб.: 2011. – 18 с.
5. Ведмеденко Б.Ф. Теоретические основы и практика воспитания молодежи средствами физической культуры / Б.Ф. Ведмеденко. – К.: 2012. – 126 с.
6. Волков В.Ю. Здоровье и образ жизни студентов: Учеб. пособие / В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Ю.В. Новицкий и др. – СПб.: СПб ГПУ, 2015. – 157 с.
7. Жирнов В.Д. Здоровье как антропологическая проблема / В.Д. Жирнов // Человек. – 2017. – № 6. – С. 32-41.
8. Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2019. – 215 с.
9. Здоровье и здоровый образ жизни: Учебно-воспитательный курс / Сост. О. М. Затворная, Г. А. Кичан. – Березно: 2016. – 75 с.
10. Петровская Е.К. Здоровый образ жизни / Е.К. Петровская // Физическая культура в школе. – 2017. - № 2. – С. 74.
11. Присяжнюк С.И. Проблема физического воспитания учащейся молодежи / С.И. Присяжнюк // Основы здоровья и физическая культура. – 2017. - №10. – С. 6-7.
12. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2014. – 556 с.
13. Реализация здорового образа жизни – современные подходы: Монография / Под ред. М. Лукьянченко, В. Куриш, Ю. Мигасевич. – Дрогобыч, 2016. – 592 с.
14. Свинцицкий А.С. Здоровье населения как важный фактор создания государства и национальной безопасности // Практикующий врач. – 2019. – №2. – С. 7-13.
15. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – М.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
16. Шагов К.Г. Общественные и политические функции спорта / К.Г. Шагов. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт», 2012. – 161 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/kurovaya-rabota/183530>