

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/216503>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Эмоциональное истощение студентов в процессе учебного года 5

Глава 2. Влияние индивидуально-игровых видов спорта на здоровье, физическое развитие и психическую устойчивость студентов 10

Заключение 17

Список использованных источников 18

Отметим, что среди студенческой молодежи нередко показываются молодые люди, которые не приобрели в семье и школе элементарных навыков общения.

Не всегда продуманная структура учебных занятий в ВУЗе, постоянный дефицит времени, основные факторы, которые сопровождаю студенческую молодежь с первого до последнего дня учебы.

Загруженность учебными занятиями приводит студентов к постоянным стрессам. Следует сказать, что подобное психологическое и эмоциональное напряжение может вызывать у студентов очень психологические проблемы. Проблемы могут выражаться в депрессии, страхах, появлении нервного тика, появление нарушение самооценки, возникает инфантилизм и иные нарушения.

К стресс-факторам смело можно отнести выполнение курсовой работы или дипломного проекта, выступление на научной конференции, подготовка и сдача экзаменов и зачетов.

Помимо вышесказанного студенты, которые испытывают стабильно стрессовое состояние, могут реагировать на это состояние неодинаково. Одни могут показывать признаки депрессии, делаются неразговорчивыми и необщительными, сторонятся товарищей. А у остальных молодых людей стрессовое состояние проявляется в виде девиантного поведения: возникают приступы раздражения или вспышки ярости, теряют контроль над собой.

Итак, видно, что студенческая молодежь за годы учебы в учебном заведении подвержены всевозможным стресс-факторам.

Известно, что через несколько академических часов умственная деятельность значительно понижается. Через 2-3 часа после окончания занятий интеллектуальная деятельность может восстановиться до степени, которое будет близко к первоначальному состоянию. В период самостоятельной подготовки к занятиям будет происходить опять процесс снижения работоспособности.

Такая вариативность видоизменения некоторых сторон интеллектуального труда обуславливается тем, что учебная работа молодежи характеризуется непрерывным процессом, который заключен в переключении разных видов интеллектуального труда (лекционные занятия, семинарская деятельность, далее лабораторные и практические занятия и так далее в течение всего учебного дня).

Все вышесказанное наглядно показано на рис. 1.

Список использованных источников

1. Барчукова, Г.В. Влияние индивидуально-игровых видов спорта на здоровье, физическое развитие и психическую устойчивость студентов /Г.В. Барчукова [и др.] //Актуальные проблемы и перспектив развития индивидуально-игровых видов спорта. Материалы Всероссийской заочной конференции. 2018.С.6-10.
2. Границы интенсивности физических нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.informio.ru/publications/id1001/Granicy-intensivnosti-fizicheskikh-nagruzok-v-uslovijah-samostojatelnyh-zanjatii-u-lic-raznogo-vozrasta>. Дата доступа:05.12.2021.
3. Ильин, В.И. Физическая подготовка студентов ВУЗов /В.И. Ильин. - М: Высшая школа,1978. - 344 с.
4. Казанцева, Н. В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных

заведений: учеб. пособие / Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, А. А. Малёванный. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2016. – 104 с.

5. Келлер, В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков [Текст]: учебник, М.: Физкультура и спорт, 2013. - 182 с.

6. ономарев, А.Н. Специализированные упражнения в групповом уроке по фехтованию [Текст]: учебник, М.: Физкультура и спорт, 2012, - 262 с.

7. Темченко В.В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном /В.В. Темченко, Т.Н. Мальцева //Физическое воспитание студентов. -2011.-С.103.

8. Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры): Курс лекций. / В.А. Талай, А.В.Железнов, М.Д.Пугачев, Е.Г.Уткин, В.А. Хлопцев, Е.Л. Зубрицкая,; Под общ.ред. В.А. Талай. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2021. – 198 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/216503>