

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/285846>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Здоровый образ жизни и его основные элементы 4

Значение физической культуры для здорового образа жизни 7

Заключение 11

Список использованных источников 12

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, двигательная активность, правильное питание, распорядок дня.

Введение

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека в отдельности, но и всего общества в целом. При расставаниях, встречах с дорогими и близкими людьми принято желать им крепкого и доброго здоровья, поскольку это - основной залог и условие счастливой и полноценной жизни. Здоровье помогает человеку осуществлять планы, успешно решать основные задачи в жизни, преодолевать сложности, а если придется, то и существенные перегрузки. Доброе здоровье, разумно укрепляемое и сохраняемое самим человеком, обеспечивает ему активную и долгую жизнь.

К большому сожалению, большинство людей не соблюдают наиболее простейших, в большей степени обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни люди становятся жертвами малоподвижного образа жизни, вызывающего ранее старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в таких случаях развитием ожирения, третьи не могут правильно отдыхать, отвлекаться от бытовых и производственных забот, всегда нервны, беспокожны, страдают бессонницей, что в конечном счёте приводит к большому числу заболеваний внутренних органов. Некоторые, привыкают к пагубной привычке к алкоголю и курению, активным образом укорачивают свою жизнь.

Цель работы: изучить основные аспекты здорового образа жизни и значение физической культуры для здорового образа жизни.

Задачи:

1. изучить здоровый образ жизни и его основные элементы;

1. рассмотреть значение физической культуры как элемента ЗОЖ.

Структура реферата: введение, основная часть, заключение, список использованных источников.

Здоровый образ жизни и его основные элементы

Здоровый образ жизни представляет собой образ жизни, который основан на принципах нравственности, рациональным образом организованный, активный, закаливающий трудовой и, в то же время, защищающий от различных неблагоприятных воздействий со стороны окружающей среды, позволяющий до вплоть до старости сохранять нравственное, физическое и психическое здоровье.

Здоровый образ жизни представляет собой предпосылку для развития различных сторон жизнедеятельности человека, достижения им полноценного осуществления социальных функций и активного долголетия. Особая актуальность здорового образа жизни непосредственно вызвана изменением и возрастанием характера нагрузок на человеческий организм в соответствии с усложнением общественной жизни, увеличением рисков экологического, психологического, техногенного, военного и политического характера, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни непосредственно включает в себя следующие основные элементы:

Плодотворный труд является важным элементом здорового образа жизни. На человека и его здоровье оказывают влияние социальные и биологические факторы, основным из которых представляется труд.

Рациональный режим отдыха и труда выступает необходимым элементом здорового образа жизни. При

строго соблюдаемом и правильном режиме вырабатывается необходимый и четкий ритм функционирования организма, что формирует наиболее оптимальные условия для отдыха и работы и таким образом способствует улучшению работоспособности, укреплению здоровья и повышению производительности труда [7].

Ещё одним элементом здорового образа жизни является полное искоренение вредных привычек. Данные нарушители здоровья представляются причиной большого количества заболеваний, снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни, пагубным образом

Список использованных источников

1. Акумова Н.В., Ярмольчук В.Г. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни. // Бизнес в законе. №4. 2008. С. 275-278.
2. Граевская Н.Д. Бодрость и здоровье. - М.: Медицина, 2009. - 276с.
3. Гриненко М.Ф. Путь к здоровью. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 243с.
4. Дорошенко А.Л., Соколов Е.Е. Основы здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. №2. 2011. С. 36-41.
5. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, 2015. - 552 с.
6. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 с.
7. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007 – 236с.
8. Трча, С. Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016. - 232 с.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Академия, 2016. - 334с.
10. Щепкина О.И., Филипова В.Н., Китаева К.А., Болучевская О.А. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества. №17-2. 2011.С. 196-197.

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/285846>