

*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/300516>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

1.1. Понятие и компоненты здорового образа жизни 4

1.2. Методика разработки меню для правильного питания 13

Выводы 17

Список используемой литературы 18

Приложение 20

Введение

Актуальность. В современной образовательной концепции здоровье студентов рассматривается как важный показатель его личного успеха. Благодаря ведению здорового образа жизни у студентов укрепляется иммунитет, повышается умственная и физическая активность, улучшается самочувствие и настроение. Внимание студентов должно быть нацелено на использование средств ЗОЖ, которые будут способствовать становлению у них не только теоретических и практических знаний о правильном питании и здоровом образе жизни, но и ценностных установок, личностных смыслов, самоопределения в значимости ведения здорового образа жизни.

В работе со студентами профилактические мероприятия используются недостаточно, не в полной мере учитывается индивидуальность студента, ему не всегда предоставляется возможность самому сделать выбор действия в области здоровья, здорового образа жизни.

У части студентов отсутствует активная жизненная позиция и стержневые принципы жизнедеятельности, устойчивые навыки здорового образа жизни.

Цель исследования: представить мероприятия по ведению здорового образа жизни и правильному питанию для студентов.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать особенности формирования ЗОЖ правильного питания студентов.

2. На собственном опыте обосновать мероприятия по ведению здорового образа жизни и правильному питанию.

Методы: теоретические (изучение, анализ методической литературы по проблеме исследования, обобщение собственного опыта).

1.1. Понятие и компоненты здорового образа жизни

Науки, изучающие человека, имеют собственное понятие о здоровье. Поэтому, данное понятие характеризуется социологией, как социальное благополучие; медициной - отсутствием болезней, физических недостатков; психолого-педагогическими дисциплинами - духовная гармония с телом и природой, физическое совершенство [6].

Здоровье – это ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие человека, но и успешность освоения профессии, продуктивность его будущей профессиональной деятельности и жизненное благополучие [3].

В понятии образа жизни значительное место занимает здоровье, как основа человеческой деятельности. В педагогической литературе здоровый образ жизни (ЗОЖ) стал предметом специального исследования многих авторов. В данных работах ученые придерживаются мнения о том, что здоровье – это следствие и результат здорового образа жизни, являющегося доминирующим фактором, определяющим состояние здоровья человека.

ЗОЖ у студентов определяется как характеристика его личности, которая включает знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки спортивного поведения на основе постоянной

двигательной активности, неприятие вредных привычек [2].

Н.Ф. Петрова подчеркивает, что здоровый образ жизни – это не просто то, что благотворно влияет на здоровье человека. Это, прежде всего, деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека [3].

Физическое развитие связано со здоровьем человека. Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения функциональных свойств организма человека в течение его жизни. Этот процесс управляем с помощью физических упражнений, рационального питания, режима труда и отдыха [1].

Физическая подготовленность – это состояние, приобретаемое в результате физической, технико-тактической и психической подготовки, позволяющее достичь высоких телесных кондиций [4].

Двигательная активность является естественной и специально организованной двигательной деятельностью человека, обеспечивающая его психофизическое развитие [5].

Двигательная деятельность выступает как главный фактор воздействия на функциональные свойства организма, формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков, развитие физических качеств студентов [6].

Здоровый образ жизни – это комплекс профилактических мер, ориентированных на укрепление защитных функций организма [7].

Главными составляющими ЗОЖ являются условия труда. Если человек работает на вредном производстве, либо в течение дня находится в одном положении, то это негативно скажется на работе организма.

Оказывают влияние и условия бытовой и хозяйственной деятельности [8].

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: биомеханика, методология, дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. 503 с.
2. Davis, A. Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия / А. Davis - М.: Саттва, 2004. – 544 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
4. Карасева А.В. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2014. – 368 с.
5. Мартинчик, А.Н. Питание человека (основы нутрициологии) / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. -М.: ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2002. – 572 с.
6. Позняковский, В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и
7. экспертиза продовольственных товаров: учебник. 2 –е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1999. – 448 с.
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003. – 464 с.
10. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 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/300516>