

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/314099>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и физическая культура 3

1.1. Понятие здоровья, социальная, духовная и физическая компоненты здоровья, их содержание 4

1.2. Понятие и принципы, содержание здорового образа жизни (ЗОЖ), его социальной, духовной и физической составляющих 4

1.3. Роль физических упражнений в сохранении здоровья 10

ГЛАВА 2. Особенности профессиональной деятельности музыканта 12

2.1. Профессиональные особенности, духовное и физическое благополучие музыканта музыканта Ибрагимова Александра Юрьевича 12

2.2. Восстановительно-профилактические мероприятия в режиме дня музыканта Ибрагимова Александра Юрьевича 15

2.3. Задачи и средства формирования ЗОЖ по обеспечению духовного и физического благополучия у музыканта Ибрагимова Александра Юрьевича.....16

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 19

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ 20

ВВЕДЕНИЕ

Значимость вопросов состояния здоровья музыкальных работников в настоящий момент не может вызывать сомнений. Снижения уровня здоровья порождает большую озабоченность. Одной из причин такого является недостаточное наличие и использование эффективных форм, средств и методов физической культуры и спорта.

Как известно, физическое состояние индивида, в том числе и музыкальных работников – это хорошее состояние функциональных систем организма, развитие основных физических качеств, хорошая физическая подготовка, словом все то, что надо для физического развития и физической подготовленности, необходимых для оптимальной жизни и деятельности.

В этой связи, в настоящей работе будет проведен анализ здорового образа жизни, здоровый образ жизни академического вокалиста и его обеспечение у Ибрагимова Александра Юрьевича, в т. ч. средствами физической культуры и восстановления работоспособности».

Целью работы явилось закрепление и углубление знаний в области научного и практического понимания смысла и содержания основы здорового образа жизни академического вокалиста и его обеспечение у Ибрагимова Александра Юрьевича. Роль физкультуры в обеспечении здоровья.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: – осуществить анализ здорового образа жизни (ЗОЖ) и физической культуры;

–раскрыть здоровый образ жизни студентов и роль и значение физических упражнений в здоровом образе жизни студентов.

ГЛАВА 1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и физическая культура

1.1.Понятие здоровья, социальная, духовная и физическая компоненты здоровья, их содержание

Здоровье описывает состояние, которого надлежит пытаться достичь. Здоровье не может представлять критериев и методов оценки. В то же самое время в научной литературе ученые выделяют ряд признаков, которые характеризуют состояние здоровья.

Проанализировав научно-методические источники, мы определили:

1. Состояние соматического здоровья можно определить протекающим состоянием органов и систем индивида.
2. Физиологическое здоровье – степень формирования органов и систем организма, их морфологические и функциональные резервы, которые способен обеспечить адаптационные возможности индивида.
3. Психологическое - характеризуется состоянием психической сферы, которая способна обеспечить общий душевный комфорт, и который непосредственно влияет на адекватную поведенческую реакцию.
4. Нравственное – содержит комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной области жизни и деятельности человека в обществе. Нравственное здоровье тесно связано с духовной составляющей индивида, с его человеческими истинами добра, пристрастия и красоты.
5. Социальное - характеризуется статистической совокупностью свойств и качеств индивида, которые позволяют оптимально адаптироваться к условиям современной жизнедеятельности, реализовывать самообразовательный процесс и воспитание, изыскивать возможности одоления и разрешения проблем, осуществлять планы на жизнь.

Итак, из вышеприведенных понятий можно увидеть, что рассматриваемое понятие отображает качественное приспособление организма к ситуациям окружающей среды и доставляет результат процесса взаимного действия человека и окружающей среды; здоровье же складывается в результате согласованности внешних и внутренних факторов.

Дадим характеристику основным определениям:

1. Здоровье - является таковым состоянием организма, при котором функционирования внутренних органов и систем будут уравновешены с окружающим миром и у индивида не будет присутствовать заболевания.
2. Составляет комплекс запасных потенциалов организма

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бутина О.А. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий для молодежи // Студенчество России: век XXI : Материалы VI Всерос. молодежной науч.-практич. конф. : в 4 ч. / Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО Орловский ГАУ. – Орел, 2019. – С. 301-307.
URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=37212495> (дата обращения: 11.01.2023) Доступ после регистрации.
2. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2014. № 1. С. 37-40. <https://elibrary.ru/item.asp?id=21575493> (дата обращения: 11.01.2023).
3. Галичаев М.П. Структура здорового образа жизни студента-музыканта /М.П. Галичаев, Н.А. Лысенко //Современные тенденции развития науки и технологий. 2017. С. 171.
4. Коваленко М.И. Современные инновационные технологии в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни // Синергия. 2017. № 6. С.1-6.
5. Коняева М.А., Ахметвалиева М.Г. Воспитание культуры здоровьесбережения у музыкантов в контексте личностной безопасности /М.А. Коняева, М.Г. Ахметвалиева //Современные наукоемкие технологии. 2020. №9. С.157.
6. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 2007. 255с.
7. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова». 2022.56 с.
8. Терещева О.Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы/О.Л. Терещева // Теория и практика физической культуры. – 2011.- № 2. – с. 8 – 12

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/314099>