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/317329

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ПЛАН

ВВЕДЕНИЕ 3
1. Образ жизни и состояние здоровья студента 4
2. Роль физических упражнений в режиме дня студентов 5
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 10
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 11

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время можно отметить в обществе повышенное внимание и интерес к здоровому образу жизни студентов. Состояние здоровья студенческой молодежи - один из важнейших обобщающих параметров здоровья нации, высокий статус которого в ряду других показателей определяется по следующим основаниям: студенчество представляет собой потенциал квалифицированных трудовых ресурсов страны, а также является интеллектуальным потенциалом общества. Студенческая молодежь рассматривается и в качестве популяционного ресурса, что является фактором не только благополучия, но и безопасности страны и ее регионов.
Роль физической культуры для самих студентов велика. Однако зачастую это связано с их стремлениями улучшить форму телесного и функционального развития. Иные виды влияния физической культуры на индивида имеют меньшее значение для молодых людей. Это обусловлено различными факторами, начиная от постановки физического воспитания в вузе и недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, и заканчивая негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и т.д.
Однако стоит заметить, что многие студенты не уделяют должного внимания поддержанию своего физического состояния. На это также есть ряд причин: нехватка времени, отсутствие таких качеств как настойчивость, упорство. Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начал.
В настоящее время теория и методика физического воспитания студентов дополняется новыми данными о воздействии физических нагрузок на показатели умственной работоспособности студентов.
Тема в целом широко представлена в отечественной литературе. Особое значение имеют теории, разработанные Асмоловой А.Г., Басовым А.В., Громыко Ю.В., Зиньковскиаттатутам А.К., Лисицыным Ю.П., Малыгиным А.М., Новиковым В.В., Тихомировым Л.Ф и др.
Таким образом, актуальность темы исследования определяется с одной стороны низкими показателями здоровья и приверженности студентов к здоровому образу жизни, а с другой стороны – необходимостью разработки и применения простых, доступных и эффективных комплексов физических упражнений, применяемых в режиме дня студентов.
Цель исследования: рассмотреть роль физических упражнений в режиме дня студентов.
1. Образ жизни и состояние здоровья студента

Образ жизни современных студентов с гигиенических и медико-социальных позиций имеет ряд серьезных недостатков, приводящих к ухудшению состояния здоровья. У значительной части студентов наблюдаются дефицит сна, низкий уровень двигательной активности, нерациональная организация отдыха в течение семестра и каникул, неблагоприятные условия самоподготовки и проживания в общежитии, нарушения режима и характера питания, употребление алкоголя и курение. Отрицательное воздействие на организм так называемых общих факторов риска - курения, низкой физической активности, избыточной массы тела, употребления алкоголя - обусловливает возникновение и развитие хронических неинфекционных заболеваний .

Одной из причин неудовлетворительного состояния здоровья студентов большинство ученых считают ряд отрицательных моментов в организации обучения. Например, обучение часто сопровождается возникновением стрессорных ситуаций (экзамены, зачеты). Совокупное влияние всех факторов экзаменационной сессии может приводить к развитию хронических стрессовых состояний и неврозов. Особого внимания в данном аспекте заслуживают студенты, для которых характерны специфические факторы организации учебного процесса: значительные временные затраты на переезд, приводящие к увеличению продолжительности учебного дня, физической и умственной нагрузки, а также повышенное психоэмоциональное напряжение .

Одним из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам является достаточная двигательная активность. Физические нагрузки способствуют увеличению умственной работоспособности, внимания, оперативного мышления, объема переработанной информации. Доказана высокая корреляционная зависимость между объемом двигательной активности и коэффициентом интеллекта студентов .

В действительности низкая физическая активность отмечается у значительной части обучающихся. Причина гиподинамии студентов обусловлена учебным процессом,

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бурухин С.Ф., Кулагин Е.В. Физические упражнения как комплексное педагогическое средство воспитания студентов // Ярославский педагогический вестник, 2020. № 6 (105). С. 173-178.
2. Баранов А.Н. Роль преподавателя физической культуры в формировании личности студента: [Электронный ресурс] // Режим доступа: https: cyberleninka.ru/article/n/rolprepodavatelya-fizicheskoykulturyvformirovanii-lichnosti-studenta/viewer (дата обращения: 19.01.2023).
3. Березина, Т.Н. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной продолжительности жизни // Психология обучения. - 2020. - №6. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article (дата обращения: 19.01.2023).
4. Гринин, А.В. Принципы формирования здорового образа жизни человека / А.В. Гринин // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. 2019. №10. С. 280-283.
5. Иванова, С.В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход: монография / С.В. Иванова, И.В. Манжелей. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 243 с.
6. Лемякина, Е.Е. Исследование физического развития и физической подготовленности выпускников школ // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практическая конференция студентов и аспирантов. Томск: Томский государственный университет, 2020. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article (дата обращения: 19.01.2023).
7. Мирза М.Ю., Ушхо Ю.Д., Ельникова О.О. Отношение студенческой молодежи к проблеме формирования здоровья методами физического воспитания / Республиканские педагогические чтения «Современные образовательные системы: опыт. проблемы и пути реализации ФГОС». – Майкоп. АПК. 2021. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article (дата обращения: 19.01.2023).
8. Мирза М.Ю., Ушло Ю.Д., Золотцева Е.В., Ельникова О.О., Шишхова А.П. Проблемы состояния мотивационной среды для повышения двигательной активности молодежи. // "Colloguium-jornal" № 26(50). 2020 [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article (дата обращения: 19.01.2023).
9. Родионов В.А., Жаркова Е.А. Индивидуальный подход к обучающимся на занятиях физической культурой и спортом: [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/individualnyy-podhodk-obuchayuschimsya-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom/viewer (дата обращения: 19.01.2023).
10. Сидоров Н.С. Роль студента и преподавателя физической культуры в осуществлении студентом здорового образа жизни: [Электронный ресурс] // Режим доступа: file:///C:/Users/ Professional/Downloads/rol-studenta-i-prepodavatelya-po-fizicheskoy-kulture-vosuschestvlenii-studentom-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf (дата обращения 19.01.2023).
11. Ситникова, М.И. Физическая культура и спорт в режиме учебного и свободного времени студентов // XXI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета / Ответственный редактор Д.А. Погонышев: Нижневартовский государственный университет, 2019. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article (дата обращения: 19.01.2023).
12. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2021. – 56 с.

13. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие / Н.В. Тычинин. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2020. - 158 с.
14. Шибкова В.П., Алдашкина А.В. Влияние здорового образа жизни на развитие личности // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2021. №2. С.72-74.
15. Шамсутдинов Ш.А., Султанов А.Д., Сайфутдинов В.В. Роль двигательной активности в режиме дня студентов 18-20 лет // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ. - 2021. - №04/2. - С. 148-150.

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/317329