

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/372019>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1 Проблема формирования потребности в ЗОЖ в современной научной литературе 5

1.1 Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии 5

1.2 Гигиена тела и уход за кожей 9

1.3 Закаливание 11

Глава 2 Правильное питание и питьевой режим 14

2.1 Пирамиды питания: сущность, виды 14

2.2 Белки, жиры, углеводы и их роль в питании 22

Заключение 27

Список используемой литературы 28

Введение

Здоровье населения, прежде всего, зависит от собственного отношения к нему каждого человека, от выбора образа жизни, который формируется в школьном возрасте. Здоровье человека – общее полноценное состояние развития и самочувствия человека в норме. Несмотря на мнение, что полностью здорового человека сейчас не найти, тем не менее, существуют определенные факторы и условия, что оказывают влияние на здоровье. Поэтому так важно каждому из нас бережно относиться к своему физическому, психическому здоровью. И развивать данную тему необходимо как на уровне семьи, так и на уровне общества, социальных институтов.

Соматическое здоровье представляет собой работу органов и систем организма в норме. Здоровье на физическом плане – это развитое и тренированное человеческое тело. Здоровье на психическом уровне означает функционирование психики и сознания в норме. Нравственное здоровье предполагает наличие моральных и нравственных норм, усвоенных и применяемых человеком. Итак, критерии человеческого здоровья зависят от:

- полноценного развития человека на уровне физиологии, генетики;
- отсутствия болезней, мутаций;
- отсутствия дефектов, отклонений на физике, психическом уровне.

Сложно переоценить значение физкультуры и спорта в жизни каждого человека и для государства в целом. Эти занятия лежат в основе хорошего самочувствия и работоспособности граждан, помогают адекватно реагировать на стрессовые изменения факторов внешней среды. Что доказывает эффективность регулярных физических упражнений. Для этого в эпоху трансформации в обществе формируются здоровые привычки, новые ценности.

Современного человека везде подстерегают стрессы: дома – банальные бытовые конфликты, на работе – сложности профессионального характера. Растут тревога и напряжение, ведут к эмоциональным перегрузкам – в итоге появляются сложности с нервами, сердцем и сосудами. Многие «заедают стресс» – что приводит к лишнему весу, ожирению, нарушению обмена веществ. В быту появилось столько техники, что человечество обленилось и страдает от гиподинамии.

Научно-технический прогресс идет дальше – здоровье людей зависит от интенсивности занятий физкультурой и спортом. Иммунный щит организма не справляется с воздействиями достижений науки. Два года пандемии сделали незаменимой интернет-торговлю: как раньше жили без четкой логистики и бесплатной экспресс-доставки. Снижение физических нагрузок влечет за собой серьезные проблемы со здоровьем, которым свойственно накапливаться. Поэтому, чтобы сохранить и укрепить иммунитет, человеку важно регулярно двигаться и вести активный образ жизни с раннего возраста. Только физические упражнения помогут достичь гармоничного состояния организма – поэтому настолько важна роль физкультуры в формировании здорового образа жизни.

Физкультура и спорт становятся спусковыми триггерами в современной культуре, способствуют росту

духовности и нравственных качеств приверженцев, хотя прослеживается тенденция задвигать аспекты на второй план, считая второстепенными. Современные реалии таковы, что на первый план выходят построение карьеры и получение достойного заработка: то и другое зависит от уровня интеллектуальных затрат. В результате организм перегружается и необходима разрядка, которую дают спорт и другие виды физической активности. В тренде спортивность, подтянутость и прекрасный внешний вид. Целью данной работы является рассмотрение здорового образа жизни и его составляющих.

Глава 1 Проблема формирования потребности в ЗОЖ в современной научной литературе

1.1 Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии

Регулярные физические нагрузки создают физиологические механизмы, которые расширяют границы возможностей самого организма, его способность адаптироваться, что дает возможность в разные периоды разворачивание приспособительных физиологических процессов.

Известный спортивный физиолог, специалист по адаптации А.В. Коробков дифференцировал несколько таких фаз: начальная, переходная, устойчивая, дезадаптация и повторная адаптация. Под готовностью адаптироваться понимается морфофункциональное состояние организма, благодаря чему обеспечивается успешная адаптация к новым условиям существования. Чтобы организм был готов к адаптации и эффективно реализовывал ее, важны факторы, которые укрепляют общее состояние организма, стимулируют его неспецифическую резистентность:

- 1) правильное питание
- 2) адекватный режим
- 3) адаптирующие средства медикаментозного характера
- 4) физическая нагрузка
- 5) закаливание.

Огромна роль двигательной функции в возрастном развитии личности. Растущий организм благодаря физическому воспитанию растет, совершенствуется, укрепляется здоровье, формируются духовные качества личности. Но важно и правильно организовать двигательные упражнения, осуществлять их коммуникацию с умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием.

На рисунке 1 мы показали задачи двигательных упражнений. Важность данных задач связана с тем, что, несмотря на то, что органы и системы развиваются быстро, их работа еще не является совершенной, еще не выражены защитные свойства организма. Важно способствовать правильному и своевременному развитию костной системы, связок и суставов, позвоночника, свода стопы, укреплять все группы мышц, развивать и укреплять сердечно-сосудистую систему, укреплять дыхательную систему.

Рисунок 1 – Задачи двигательных упражнений

На рисунке 2 мы показали основные средства физического воспитания как одной из двигательных функций

Рисунок 2 – Основные средства физического воспитания

К способам усиления двигательной интенсивности относятся физкультура и спорт. В процессе занятий укрепляется здоровье, снижается утомление организма, нивелируются перегрузки психики. Кроме того, по мере усиления динамики происходит становление личности конкретного человека и самоутверждение: постепенно формируется новый образ жизни, появляется повод определиться по ценностям. Важно заинтересованное участие самих граждан – приверженцы здорового образа жизни сохраняют интерес к жизни и бодрость на много лет, возраст здесь не помеха.

Качество здоровья человека зависит от: образа жизни на 50–55%, наследственность отражена на 20–23%, экология и окружающая среда влияют на 20–25% и здравоохранение – на 8–12%. Так как здоровье больше других факторов воздействует на образ жизни – значит, можно на это повлиять и практиковать ЗОЖ, что позволит функционировать в социуме и профессии. Для скорейшего приспособления и мобилизации резервного потенциала организма уделить пристальное внимание способам жизнедеятельности. Главным компонентом ЗОЖ стала физическая культура, с утренней зарядки до физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые проводятся с инструктором лечебной физкультуры либо самостоятельно. Наши граждане изобретательны – любят активничать, перечислим варианты: с онлайн-тренировок в Зум, занятий фитнесом и посещения тренажерного зала.

Список используемой литературы

- 1) Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни / Г.П. Артюнина, С.А. Игнатюкова. - М.: Академический проект, 2021.
- 2) Буянова, Т.В. Человек, физическая культура, здоровье и спорт в изменяющемся мире/Н.А. Семенникова, Т.В. Буянова//Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сб. тр. науч.-практич. конф. - Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. -С. 196-205
- 3) Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека [Текст] : учеб. для учреждений сред. проф. образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. - 8-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2018.
- 4) Гольцов Р. М., Казначеев В. А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни// УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ РОССИИ – 2022. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Петрозаводск, 2022. С. 87-92
- 5) Гончарова Н.Н., Замчевская Е.С. Влияние быстрых углеводов на организм человека//XII МЕЖДУНАРОДНЫЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ФОРУМ "ОБРАЗОВАНИЕ. НАУКА. ПРОИЗВОДСТВО". Материалы форума. Белгород, 2020. С. 3371-3380
- 6) Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2019.
- 7) Ермакова Е. Г., Паршакова В. М., Романова К. А. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях//АЛЛЕЯ НАУКИ. 2017. № 8. С. 699-705
- 8) Ефремов Д.В. Закаливание организма – часть здорового образа жизни// Научный альманах · 2020 · N 6-1(68). С. 63-70
- 9) Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2018
- 10) Ким Ю. О., Семененко И. Г., Куликова Н. В., Яковлева Л. А., Аникина Е. Ю. Роль медицинской сестры в формировании здорового образа жизни подростков//СИБИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК. 2020. № 1. С. 13-15
- 11) Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры:Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2020.
- 12) Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник и практикум / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2018.
- 13) Мухамеджанов Э. К. Две пирамиды в питании человека// Вестник Медицинского центра Управления Делами Президента Республики Казахстан, No 5 (58), 2015. Материалы I Евразийского съезда геронтологов. С. 271-280
- 14) Носов А.Г. Сущность процесса разработки и реализации индивидуальной траектории становления здорового образа жизни // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-10. – С. 2282-2290
- 15) Репка В. Ю., Котченко Ю. В. Формирование основ здорового образа жизни в процессе физического воспитания младших школьников// ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РЕКРЕАЦИЯ. СПОРТ. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Отв. редактор В.П. Строшков. Севастополь, 2022. С. 434-440
- 16) Саяпина А. С., Пьяникова Э. А. Рациональное употребление пищи и его роль в системе организма//ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ЭКСПЕРТИЗА ТОВАРОВ. Сборник научных статей материалы 3-й Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор А.А. Горохов. 2017. С. 149-151
- 17) Тутельян, В. А. Научные основы здорового питания / В. А. Тутельян, А.И. Вялков, А.Н. Разумов и др. – М.: Издательский дом «Панорама», 2020. – 816 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/372019>