

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/393124>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 2

Глава 1 Общая характеристика значения физической культуры в здоровом образе жизни.....4

1.1 Здоровье и здоровый образ жизни 4

1.2 Характеристика критериев здоровья 7

Глава 2. Практические аспекты физической культуры в здоровом образе жизни.....11

2.1 Занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни 11

2.2 Влияние занятий физическими упражнениями на развитие физических, психических и психофизиологических качеств 13

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 15

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 16

Под свойствами личности понимается оптимизм, внимание, выдержанность, морально-этические нормы, адекватная степень притязания, ощущение ответственности, твердость духа, способность избавляться от скрытых обид (не обидчивость), отсутствие лени, самостоятельность, непринужденность, умение понимать и воспринимать юмор, благосклонность, адекватность самооценки, независимость, инициативность, предприимчивость, целенаправленность.

Среди критериев психического здоровья большую значимость имеет интегрированность, консолидированность, хладнокровие, а также такие составляющие ее направленности, как добросердечие, правдивость, духовность и пр., ориентированность на собственное развитие, способность обогащать свою личность.

Психологические и физиологические основы рабочей и интеллектуальной деятельности взаимосвязаны как с состоянием здоровья, так и с их возможностями приспосабливаться к далеко не легким условиям учебы и труда.

При этом необходимо учитывать, что способность организма отдельного индивида к приспособлению к новой среде обитания в большой степени зависит от индивидуальных резервных возможностей, которые он должен не только реально оценивать, бережно относиться к имеющимся у него «резервам жизнедеятельности», но при возможности и увеличивать эти резервы. Уровень активности во многом будет зависеть от целого ряда объективных и субъективных факторов, проявляющихся в процессе обучения, и вызывающие обусловленные реакции организма, но в любом случае процессуальный характер обучения связан с мобилизацией независимости, душевных и физических сил [1].

К числу таких объективных факторов также относится пол, возраст, состояние здоровья и уровень функциональной подготовленности, среда жизни и деятельности, учебный труд и общая учебная нагрузка, а также характеристика длительности и характера отдыха [5].

Характеризуя уровень жизни, в первую очередь следует сказать, что это экономическая категория, которая представляет степень удовлетворенности материальными, духовными и культурными потребностями.

Качество жизни – это некая степень комфорта в удовлетворенности потребностей индивида. Стиль жизни можно охарактеризовать поведенческими особенностями индивида, то есть определенным стандартом, под который пристраивается психология и психофизиология индивида.

Если попробовать оценивать роль каждой из перечисленных категорий образа жизни в развитии индивидуального здоровья, то можно сказать, что первые 2 будут носить общественный характер. Отсюда следует, что здоровье индивида будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит личностный характер и определен историческим и национальным менталитетом, а также собственным образом.

1. Моргунов Ю.А Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры. Москва: «МАМИ» 2020. – 253 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие. Москва: Инфра-М, 2018. 543 с.
3. Методика обучения и воспитания по профилю «Физическая культура»: курс лекций / Под редакцией М.И. Махриевой. Магас, 2020. 173 с.
4. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие / Н.В. Тычинин. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 158 с.
5. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2018. – 56 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/393124>