

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/486645>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Образ жизни и состояние здоровья школьников 5

2. Роль физических упражнений в режиме дня школьников 8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 13

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 15

1. Образ жизни и состояние здоровья школьников

Образ жизни школьников с гигиенических и медико-социальных позиций имеет ряд серьезных недостатков, приводящих к ухудшению состояния здоровья. У значительной части школьников наблюдаются дефицит сна, низкий уровень двигательной активности, нерациональная организация отдыха в течение учебного процесса и каникул, неблагоприятные условия самоподготовки, нарушения режима и характера питания. Отрицательное воздействие на организм так называемых общих факторов риска - курения, низкой физической активности, избыточной массы тела - обуславливает возникновение и развитие хронических неинфекционных заболеваний [11].

Одной из причин неудовлетворительного состояния здоровья школьников большинство ученых считают ряд отрицательных моментов в организации обучения. Например, обучение часто сопровождается возникновением стрессорных ситуаций (контрольные). Совокупное влияние всех факторов может приводить к развитию хронических стрессовых состояний и неврозов. Особого внимания в данном аспекте заслуживают школьники, 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 [8].

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 школьников [7].

В действительности низкая физическая активность отмечается у значительной части обучающихся. Причина гиподинамии школьников обусловлена учебным процессом, занимающим большую часть активного времени суток, отсутствием материальных и финансовых возможностей, а также отсутствием мотивации. Ряд исследований показал существование сильной корреляционной связи нарушений здоровья с низкой физической активностью. Выявлено, что 79,3% школьников «не могли себя заставить» заниматься физкультурой, у 70,1% «не было времени». Среди школьников, подверженных гриппу, ОРЗ большая доля тех, кто никогда не занимается физической культурой.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, который позволяет сохранить здоровье человека путем отказа от вредных привычек, соблюдением нормы сна, режима питания, исключая переедание, физическую активность и другое.

Одним из важнейших компонентов здорового образа жизни выступает физическая активность, которая не только непосредственно влияет на организм человека, но и на воспитание ценностной ориентации на здоровье.

Стоит отметить, что студенты являются одной из самых больших групп населения с высоким риском заболеваний. На их здоровье в большой степени влияет их жизнедеятельность, связанная с учебой. В том числе, продолжительность учебных часов, нестабильное питание, нарушение режима сна и отдыха и другие факторы, непосредственно связанные с обучением. Однако физическая культура является ведущим предметом для поддержания у студентов здорового образа жизни, поэтому необходимо правильно организовывать процесс преподавания дисциплины и повышать мотивацию студентов вести правильный образ жизни не только занимаясь спортом.

Следует отметить, что на физический статус студента влияет и его психоэмоциональное состояние. Многие авторы, такие как Н.А. Бердяев, Г.В. Валеева, посвящали свои работы по психологии человека, рассматривая понятие здорового образа жизни [8].

Здоровый образ жизни - это образ жизни, направленный на поддержание и улучшение физического, психического и социального благополучия человека. Он включает в себя ряд привычек и действий, которые способствуют сохранению здоровья, укреплению иммунитета, предотвращению заболеваний и повышению качества жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, а также умеренное употребление алкогольных напитков. Кроме того, здоровый образ жизни предполагает регулярные медицинские осмотры, профилактические прививки и соблюдение правил гигиены.

Правильное питание играет ключевую роль в здоровом образе жизни. Оно должно быть сбалансированным и разнообразным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Важно ограничить потребление жиров и простых углеводов, а также увеличить потребление овощей, фруктов, злаков и бобовых.

Физическая активность также является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом помогают укрепить мышцы, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить выносливость и улучшить настроение. Рекомендуется заниматься спортом не менее 3-4 раз в неделю в течение 30-60 минут [3].

Регулярные медицинские осмотры помогают выявить заболевания на ранних стадиях и начать своевременное лечение. Профилактические прививки защищают от инфекционных заболеваний. Соблюдение правил гигиены, таких как регулярное мытье рук, помогает предотвратить заражение инфекциями.

Здоровый образ жизни также включает в себя умеренное потребление алкогольных напитков. Употребление алкоголя в малых дозах может оказывать положительное воздействие на организм, например, улучшать работу сердца. Однако излишнее употребление алкоголя может привести к серьезным последствиям для здоровья [10].

В целом, здоровый образ жизни способствует улучшению качества жизни, уменьшению риска развития заболеваний и повышению продолжительности жизни. Он помогает человеку чувствовать себя бодрым и энергичным, улучшает его самочувствие и настроение, повышает работоспособность и улучшает отношения с окружающими.

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. Березина, Т.Н. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной продолжительности жизни // Психология обучения. - 2020. - №6. С. 72-78.
3. 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.
4. Иванова, С.В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход: монография / С.В. Иванова, И.В. Манжелей. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 243 с.
5. 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-практической конференции студентов и аспирантов. Томск: Томский государственный университет, 2020. С. 142-149.
6. Мирза М.Ю., Ушко 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. С. 41-47.
7. Мирза М.Ю., Ушко Ю.Д., Золотцева Е.В., Ельникова О.О., Шишхова А.П. Проблемы состояния мотивационной среды для повышения двигательной активности молодежи. // "Colloquium-jornal" № 26(50). 2020. С. 214-215.
8. Ситникова, М.И. Физическая культура и спорт в режиме учебного и свободного времени студентов // XXI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета / Ответственный редактор Д.А. Погонишев: Нижневартковский государственный университет, 2019. С. 243-253.
9. 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.

10. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие / Н.В. Тычинин. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2020. - 158 с.

11. 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.

12. 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/486645>