

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/54839>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ 4

ВЫВОДЫ 7

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 9

ВВЕДЕНИЕ

Образ жизни самым непосредственным образом влияет на здоровье человека. Изменить его в соответствии с принципами здорового метода жизни сложно, но возможно, потому что это зависит от самого человека. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности человека, целью которого является формирование, сохранение и укрепление здоровья. К его основным составляющим относятся:

- уровень культуры общества и личности;
- место здоровья среди потребностей человека;
- мотивации сохранения и укрепления здоровья;
- обратные связи;
- установка на долгую здоровую жизнь;
- обучение средствам сохранения и укрепления здоровья [3].

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, соблюдают правила безопасности обучения и труда, обладают высокой духовностью остаются здоровыми до глубокой старости. Как отмечает выдающийся хирург Николай Амосов: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, а иногда - и от неразумности» [3].

Сохранение и восстановление здоровья зависит от уровня культуры. Это - не только сумма знаний, но и поведение человека, совокупность его моральных устоев.

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Процесс формирования и становления личности является достаточно сложным, длительным и объективно невозможен без непосредственного взаимодействия индивида с окружающей средой, без вмешательства в этот процесс социума с его требованиями, нормами и правилами. В процессе социализации личности важное место занимает период обучения в вузе, в течение которого молодой человек имеет возможность определиться с собственным стилем поведения, образом жизни, собственными стремлениями и планами на будущее.

В большинстве случаев именно студенческий период становится определяющим в жизни человека, поскольку именно на этом этапе жизни личность претерпевает значительные изменения в своем развитии и становлении как целостной, сознательной личности - полноценного члена общества, гражданина своего государства. Поэтому актуальным становится

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М.: Попурри, 2009. – 672 с.
2. Кузбминский В.А. Педагогика высшей школы. – М.: Знания, 2015. – 486 с. 6.
3. Куценко Г. И. Книга о здоровом способе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – СПб., 2017. – 592 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/54839>