

*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://stuservis.ru/esse/123589>

**Тип работы:** Эссе

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Содержание

1. Мой здоровый образ жизни 3
  2. Спорт в моей жизни 6
  3. Индивидуальный выбор средств и методов для решения частных задач физического воспитания 7
  4. Примерная программа одного недельного цикла использования физических упражнений 8
  5. Физическая культура в моей профессиональной жизни 11
- Заключение 13

Мой здоровый образ жизни

Необходимость ведения собственного здорового образа жизни объясняется тем, что с одной стороны, блага цивилизации, при неумеренном их потреблении, приводят печальным последствиям (гиподинамия, ожирение, проблемы со здоровьем, низкий уровень работоспособности и т.д.); с другой стороны, в моем образе жизни преобладают виды деятельности, которые требуют статического положения, что негативно сказывается на психофизическом состоянии. Учебная деятельность, подготовка к зачетам и экзаменам требует сосредоточения на учебном материале. При этом затрачиваются энергетические, интеллектуальные, психологические источники, но двигательная активность при этом снижается. Практически я провожу по 8-10 часов за столом с компьютером, используя дистанционный режим обучения, в статическом неподвижном положении. Изредка переключаюсь на общение с родными. Вполне откровенно можно говорить о гиподинамии.

Перед началом учебного года прошел медосмотр. Приоткрою врачебную тайну: небольшое повышение сахара в крови, холестерина; вес на 8 кг больше, чем разница вес-рост, что говорит о первых признаках ожирения.

Конечно, в учебном году я стараюсь двигаться: хожу пешком в Университет, поднимаюсь на второй или третий этаж, стараюсь активно двигаться в перерывах между занятиями.

До мирового карантина после занятий занимался в студенческом спортивном клубе два-три раза в неделю в тренажерном зале, играл за студенческую команду факультета в шахматы, настольный теннис, мини-футбол и волейбол.

Перечислю составляющие здорового образа жизни. Главными составляющими ЗОЖ являются условия учебы и студенческого быта. В Университете созданы приемлемые условия для учебы (просторные аудитории, достаточное освещение, приемлемые санитарно - гигиенические помещения. В столовой можно сытно покушать. В студенческом общежитии - отдохнуть и подготовиться к следующему учебному дню.

Основным стержнем здорового образа жизни является учебная деятельность. Посильная, регулярная, правильно организованная учебная, физкультурно-тренировочная деятельность (умственная или физическая) положительно сказывается на функционировании сердечно-сосудистой и нервной системы, а также на костно-мышечном аппарате. Важно соблюдать режим, не допуская переутомления или перенапряжения. Полезнее всего - ритмичная и равномерная психофизическая нагрузка.

Конечно, распределение учебной и спортивной деятельности с отдыхом является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Отдыхать студенты любят и умеют. В Университете проводятся мероприятия для студенческой молодежи, в которых каждый может проявить свои таланты в различных видах творческой деятельности.

Занятия физической культурой и спортом (двигательная активность) способствуют гармоничному развитию мускулатуры тела, положительно сказываются на укреплении сердечной мышцы. На первом курсе перед парами делал утреннюю гимнастику. Однако, в последствии, стал все реже и реже выполнять физические упражнения по утрам. Основной деятельностью стала учеба, которая занимает все время.

Знаю, что физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме. Данное действие

выражается в функционированию моторно-висцеральных рефлексов, что приводит к повышению тонуса мышц. Поэтому стараюсь выполнять физические упражнения по пути в Университет (прыжки на одной ноге, ускорения, наклоны, приседания)

Остановлюсь на своем питании. Правильное питание - залог здоровья. Между приемами пищи соблюдаю регламент пять часов. Питаюсь в студенческой столовой в обед, а завтрак и ужин приходится готовить в общежитии. В магазине покупаю свежие овощи и фрукты. Ем супы и каши.

Недавно посмотрел видеоролик о парадоксальной дыхательной гимнастике Стрельниковой. Вот уже три месяца практикую упражнения данного вида дыхательной гимнастики. Думаю, что, контролируя этот процесс, можно улучшить здоровье, повысить работоспособность и укрепить иммунитет. Вдыхать следует носом, а выдыхать ртом.

Когда речь идет о закаливании, то всегда думал, что это не про меня. Однако, периодически в общежитии не бывает горячей воды. Поэтому пришлось приобщиться к влажным обтираниям холодной водой. Считаю, что естественные природные факторы (солнце, воздух, вода) несут в себе огромный позитивный заряд энергии; чем больше организм будет пребывать под их оптимальным воздействием, тем более расширятся энергетические и функциональные возможности организма.

Культура межличностного общения и психофизическая регуляция. Молодежная культура - это деятельность молодых людей по обеспечению комфортной коммуникативной атмосферы, основанной на формировании гармоничных отношений между студентами и в убеждении, что здоровье и творческая деятельность - это один из критериев эффективности нашей жизни.

При всем уважении к некоторым нерадивым сокурсникам стараюсь не сквернословить, особенно в присутствии дам. При нервных напряжениях, стрессе некоторые сокурсники курят, употребляют алкоголь. Привычка перерастает в зависимость. Уверен, что я не выработал к зелью привычку, т.е. в любой момент могу от неё отказаться. Если привычка станет зависимостью, то отказаться от неё самостоятельно крайне сложно. Поэтому в данном направлении я контролирую свои действия и не совершаю необдуманных поступков.

В социальном плане проявляю активность - член группы волонтеров по благоустройству муниципальной территории. Несколько раз в течение учебного года занимался с сокурсниками очисткой скверов и парка от мусора.

С моей стороны, имея собственное понятие о здоровье, как социальное благополучие; отсутствие болезни, физических недостатков; единство души и тела, духовной гармонии с природой, можно сказать, что веду здоровый образ жизни.

Таким образом, основными компонентами собственного здорового образа жизни являются: рациональный режим труда и отдыха; двигательная активность; полноценное питание; соблюдение правил личной гигиены, закаливание; культура межличностного общения и психофизическая регуляция; отсутствие вредных привычек.

-

*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://stuservis.ru/esse/123589>