

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/referat/232555>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Менеджмент физкультуры и спорта

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

Теоретическо-методические основы здорового образа жизни 4

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 14

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 15

ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных задач современной системы здравоохранения в нашей стране на сегодняшний день является формирование целевых научных программ по приоритетным направлениям в целях поддержания здоровья населения и формирования здорового образа жизни, разработки и внедрения новых эффективных технологий ранней диагностики в практику системы здравоохранения. Статьей 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» особое внимание предлагается уделять охране здоровья детей как основе национального благополучия страны.

Сегодня сложилась ситуация, когда помимо врожденных патологий и патологий, обусловленных вредным воздействием окружающей среды, велика доля детей, болеющих по причине непонимания и игнорирования принципов здорового образа жизни.

Огромное значение современные специалисты в области валеологии как науки о здоровье в целом, придают физической культуре и спорту как одному из средств достижения более высоких показателей функционального статуса людей, а также привития норм здорового образа жизни.

Тема в целом широко представлена в отечественной литературе. Особое значение имеют теории, определяющие роль образа жизни человека для его здоровья, разработанные Анцыферовой Л.И., Асмоловой А.Г., Басовым А.В., Громько Ю.В., Зиньковским А.К., Лисицыным Ю.П., Малыгиным А.М., Новиковым В.В., Тихомировым Л.Ф и др.

Таким образом, актуальность темы исследования определяется с одной стороны низкими показателями здоровья и приверженности людей к здоровому образу жизни, а с другой стороны – необходимостью разработки и применения простых, доступных и эффективных методов формирования здорового образа жизни.

Цель работы состоит в изучении теоретическо-методических основ здорового образа жизни.

Теоретическо-методические основы здорового образа жизни

Рассматриваемое понятие подразумевает социальную и биологическую основу жизни индивида.

В разных научных источниках встречаются разные понятия определения здоровья.

Дадим характеристику основным определениям:

1. Является таковым состоянием организма, при котором функционирования внутренних органов и систем будут уравновешены с окружающим миром и у индивида не будет присутствовать заболевания.
2. Составляет комплекс запасных потенциалов организма, который обеспечивает общественную активность индивида с максимальной продолжительностью жизни.
3. Обнаруживается состоянием полнейшего физиологического, добросердечного, морального и общественного достатка, а не только отсутствия заболеваний или каких-то недугов.

Итак, рассматриваемое понятие отображает качество приспособления функциональных состояний индивида к существующей обстановке внешней среды и препровождает итог взаимного действия индивида с такими ситуациями.

По мнению многих ученых уровень рассматриваемого понятия зависит от множества факторов, среди которых: образ жизни – на пятьдесят-пятьдесят пять процентов, экология – на двадцать, двадцать пять процентов, генетика пятнадцать-двадцать процентов, услуги здравоохранения – пять – десять процентов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Березина, Т.Н. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной продолжительности жизни / Т.Н. Березина // Психология обучения. - 2017. - №6. - с.143.
2. 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.
3. Терещева, О.Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы / О.Л. Терещева // Теория и практика физической культуры. – 2016. - № 2. – с. 8 – 12.
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.

*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/referat/232555>