

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/284855>

Тип работы: Реферат

Предмет: Туризм (другое)

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Дефиниция здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни 4

Глава 2. Туризм как один из способов формирования здорового образа жизни 11

Заключение 15

Список использованных источников 16

Введение

Значимость вопросов состояния здоровья человека в настоящий момент не может вызывать сомнений. Снижения уровня здоровья людей порождает большую озабоченность во всех структурах власти. Одной из причин такого является недостаточное наличие и использование эффективных форм, средств и методик физического воспитания, направленных на развитие физических качеств.

Учеными доказано, что одним из важнейших факторов привлечения к здоровому образу жизни благодаря современным тенденциям есть занятия физической культурой и спортом. Анализ педагогических и психологических источников практиков физического воспитания указывает на актуальность проблем эффективного применения туризма для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Мы считаем, что туризм имеет мощный потенциал для формирования здорового образа жизни детей и молодежи.

В этой связи, в настоящей работе будет проведен анализ здорового образа жизни и туризма.

Целью проводимого исследования явилось закрепление и углубление знаний в области научного и практического понимания смысла и содержания здорового образа жизни, и туризм.

Задачи работы:

1. Изучить научную литературу, соответствующую теме работы.
2. Раскрыть понятие «Здоровый образ жизни».
3. Проанализировать особенности формирования здорового образа жизни посредством туризма.

Структура реферата. Реферат состоит из введения, основной части, заключения, списка использованных источников.

Глава 1. Дефиниция здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни

Под образом жизни подразумевается определенный тип жизни, трудовой и учебной деятельности индивида, характеризующийся его деятельностью в труде, в быту, качественным отдыхом. Сюда относятся: удовлетворенность вещественными, внутренними и физиологическими потребностями, правилами субъективного и коллективного поведения [9].

Для плодотворного труда ежедневно необходимо просыпаться и ложиться спать в одно и тоже время, необходимо ежедневно выполнять гимнастические упражнения для поддержания тонус организма, употреблять пищу для правильной работы организма также необходимо в установленные часы, на протяжении всего дня надо чередовать как умственный труд, так и физическую нагрузку. Ежедневно надо следить за личной гигиеной и чистотой тела, одежды, обуви.

Для плодотворной работы и хорошего сна надо находить не в душном помещении, а в хорошо проветриваемом офисе или комнате.

Для необходимого ритма и функционирования организма, а также для улучшенных условий труда

необходимо правильного и строго соблюдать режим и не

Здоровый образ жизни человека, желающего прожить как можно дольше, невозможен без категорического освобождения себя от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков и так далее. Согласно исследованиям, алкоголь отнимает воду у тканей и клеток организма, обезвоживает протоплазму, коагулирует (свертывает) белки, понижает уровень жизнедеятельности клеток путем нарушения ферментативных и окислительных процессов на их поверхности; тормозится передача импульсов через нервные волокна. Кроме того

Список использованных источников

1. Аюпов, Р. Ф. Велосипедный туризм / Р. Ф. Аюпов, М. Б. Ложкина // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. С. Пирусского, Томск, 15-16 ноября 2019 г. - Томск, 2019. - С. 224-228.
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А. А. Бишаева. - М.: КноРус, 2018. - 160 с.
3. Королев, А. Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма / А. Ю. Королев // Геогр. вестн. - 2016. - № 2. - С. 269-276.
4. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. - М.: Спутник +, 2018. - 104 с.
5. Назаренко, Л.П. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос, 2019. - 240 с.
6. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Академия, 2007. - 255с.
7. Теоретико-методический аспект проблемы формирования здорового образа жизни студентов: методические указания для студентов вузов / сост. Л.В. Чекулаева, Л.И. Костюнина. - Ульяновск: УлГТУ, 2010. - 62с.
8. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт. сост. В.П. Кривцун. Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2020. 56 с.
9. Горшков, Илья Дмитриевич. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И.Д. Горшков. Ярославль: ЯрГУ, 2014. - 60 с.
10. Алексеева, А.С. Банзаракцаев, Л.В. Косыгина Основы спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие для студентов специальности 032103 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм". - Улан-Удэ: БГУ, 2009. - 179 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/284855>