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/327426

Тип работы: Реферат

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

Содержание
Введение……3
1. Особенности адаптации студентов к физическим нагрузкам……5
2. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии……8
3. Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов……12
Заключение……15
Список литературы……16

Введение

Для многих студентов сессионный и экзаменационный период сопровождается стрессом и нервным напряжением. Почему это происходит?
Да потому, что экзамены и тесты сами по себе являются сильнейшей нагрузкой на организм и нервную систему студента. Время до начала сессии-кошмар для большинства студентов.
В этот период начинаются судорожные поиски рефератов с лекциями, появляются пробелы и «хвосты", и все это усваивается буквально за несколько дней до экзамена. А бывает, что о самом факте экзамена узнают только за один день. Действительно, в такой ситуации вряд ли удастся сохранять спокойствие, вам придется понервничать и потратить силы, чтобы получить положительную оценку.
И конечно, первое, что скажется на усталости, переживаниях и недостатке сна, - это наше здоровье. В конце концов, здоровье напрямую связано с работоспособностью и усталостью.
Состояние здоровья студента во многом зависит от успешности его учебной и производственной деятельности. Очевидно, что постепенное снижение резервных возможностей, сопротивляемости организма человека внешним и внутренним негативным факторам, а также наличие широкого спектра негативных диагнозов приводят к значительному снижению эффективности обучения и продолжения профессиональной деятельности. В студенческие годы такая негативная тенденция опасна.
Научная новизна исследования выражается в рассмотрение способов профилактики в период экзаменационной сессии студентов, посредством физической культуры и спорта.
Объект исследования – перегрузки в период экзаменационной сессии
Предмет исследования – профилактика перегрузки в период экзаменационной сессии
Цель исследования – раскрыть основные методы и приемы профилактики перегрузки в период экзаменационной сессии
Задачи исследования:
- раскрыть понятие перегрузки в период сессии
-рассмотреть особенности адаптации студентов к физическим нагрузкам
- рассмотреть физическую культуру как средство профилактики хронического утомления студентов
Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы.

1.Особенности адаптации студентов к физическим нагрузкам

Любой человек на разных возрастных этапах своей жизни может захотеть начать заниматься спортом, и часто люди начинают заниматься спортом только в студенческие годы, в возрасте 18-22 лет.
А в этом возрасте это делать сложнее и требуется более длительная адаптация. Адаптация - это процесс адаптации человека к изменяющимся условиям окружающей среды. Адаптацией можно управлять, то есть способствовать повышению выносливости вашего организма. Физические упражнения оказывают большое влияние на общее состояние. Адаптация организма к физическим нагрузкам заключается в адаптации функций организма к потребностям спортивной деятельности.
Различают три механизма адаптации:
1)пассивный путь адаптации - по типу толерантности, выносливости;
2)путь адаптации действует на клеточном и тканевом уровне;
3) путь сопротивления - поддерживает относительное постоянство внутренней среды.

Список литературы:

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М., Знание, 2017
2. Косилина Н.И., Сидоров С.П. Гимнастика в режиме рабочего дня. М., Знание, 2018
3. Иванов Н.Ю. Физкультурная пауза в вузе // Теория и практика физической культуры. -2021. - Том 24, в.1. - С.51-53.
4. Крылова, Л. М. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие - М.: МГСУ, 2019.
5. Савкив Т.Г. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе: учеб. пособие - М.: МГСУ, 2020.

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/327426