

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/statya/348333>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Физическая активность является неотъемлемой частью физической культуры и спорта, и ее значимость в укреплении здоровья и повышении стрессоустойчивости неоспорима. Она также может служить профилактическим средством против асоциального и девиантного поведения, а также предотвращать психическую нестабильность. Но важно помнить, что неправильное питание, образ жизни и вредные привычки могут негативно сказаться на общем состоянии здоровья[2].

Физическая культура и спорт могут решить многие проблемы здоровьесбережения нации, а в системе высшего профессионального образования они играют и социальную, и педагогическую, и оздоровительную роль. Физическая культура и спорт представляют собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых социумом для гармонического развития и физического укрепления здоровья личности.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Поддерживаемое и укрепляемое самим человеком здоровье позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь[1].

На основании изученной литературы выделим основные проблемы, связанные со спортом, физической культурой и здоровым образом жизни:

1. Давыденко Л.А. Обоснование дифференцированного подхода к формированию здорового образа жизни / Л.А. Давыденко / Гигиена и санитария. - 2010. - С. 80-82.
2. Шубочкина Е. И., Молчанова С. С., Куликова А. В. / Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: Материалы Международного конгресса. - 2004. - С. 371-373.
3. Путров С.Ю. Проблема здоровья человека как глобальная проблема современной науки / С.Ю. Путров / Электронный научно-практический журнал культура и образование. - 2014. - №11(15) - С. 40

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/statya/348333>