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/368040

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление
ВВЕДЕНИЕ 3
1 Правильное питание и питьевой режим 4
2 Гигиена тела и уход за кожей 5
3 Самоконтроль и самонаблюдения при занятиях спортом 7
4 Закаливание 9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 11
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 12

ВВЕДЕНИЕ
Здоровье населения, прежде всего, зависит от собственного отношения к нему каждого человека, от выбора образа жизни, который формируется в школьном возрасте.
Основными причинами, отрицательно влияющими на здоровье, являются нарушение режима труда и отдыха, нерациональное питание, психологические и эмоциональные нагрузки, формирование вредных привычек.
Здоровье человека – общее полноценное состояние развития и самочувствия человека в норме. Несмотря на мнение, что полностью здорового человека сейчас не найти, тем не менее, существуют определенные факторы и условия, что оказывают влияние на здоровье. Поэтому так важно каждому из нас бережно относиться к своему физическому, психическому здоровью.
Целью данной работы является рассмотрение гигиены самостоятельных занятий; питания, питьевого режима, ухода за кожей и элементов закаливания.

1 Правильное питание и питьевой режим
Как правильно сохранять здоровье, самостоятельно поддерживать высокий уровень работоспособности? Для этого нужно следить за разными факторами. Первый фактор - соблюдение правильного питания - строится с учетом вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Меню должно быть многообразным и включать биологически значимые продукты, которые отличаются хорошей усвояемостью и безвредностью.
Пища должна содержать нужное число веществ, согласно рекомендуемым нормам. Следует установить и придерживаться режима для приема пищи, это способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу за 2-2,5 ч. до тренировки и через 30-40 мин. после окончания тренировки. Ужинать не позднее 2 ч. до сна. Ужин перед сном приводит к низкой усвояемости пищи, поэтому у человека может быть плохой сон, понижение умственной или физической работоспособности на следующий день.
Вода - главная составляющая правильного питания. Ее избыточное потребление приносит вред организму. В случаях недостатка воды в организме могут возникать его тяжелые расстройства. Человек должен употреблять до 2,5 л воды в сутки, а работники физического труда и спортсмены больше 3 л воды. Во время и после занятий физическими упражнениями, а так же в жаркое время года потребность организма в воде увеличивается, появляется жажда. В таком случае нужно воздержаться от частого и обильного питья и ощущение жажды будет появляться реже, но при этом следует полностью восполнять потерю воды. Нужно понимать, вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, потому что её всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 15 мин. Вследствие чего, нужно сначала прополоскать полость рта и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды в течение 20 мин. Лучшим напитком, утоляющим жажду, является хлебный квас, так же хорошо действуют зелёный чай, газированная и минеральная вода, томатный сок, фруктовые и овощные отвары, молоко и молочнокислые продукты. Эти напитки содержат много необходимых минеральных солей и витаминов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1) Буянова, Т.В. Человек, физическая культура, здоровье и спорт в изменяющемся мире/Н.А. Семенникова, Т.В. Буянова//Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сб. тр. науч.-практич. конф. - Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. -С. 196-198.

2) Ермакова Е. Г., Паршакова В. М., Романова К. А. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях//АЛЛЕЯ НАУКИ. 2017. № 8. С. 699-703

3) Ефремов Д.В. Закаливание организма – часть здорового образа жизни// Научный альманах · 2020 · N 6-1(68). С. 63-68

4) Зайцев В. А., Алексеева В. А. О важности знаний основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями// НАУЧНАЯ ДИСКУССИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ. Сборник статей III Международной научно-практической конференции : в 2 ч.. Том Часть 1. 2018. С. 126-129

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/368040