

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/kontrolnaya-rabota/391831>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретический обзор основ здорового образа жизни студента

4

1.1. Понятие здорового образа жизни 4

1.2 Здоровый образ жизни студента 5

Глава 2. Физическая культура в обеспечении здоровья студента

7

2.1 Основы физической культуры студентов 7

2.2 Роль физических упражнений в режиме дня студентов

9

Глава 3. Особенности организации занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы

12

Заключение 16

Список используемых источников 17

Глава 1 Теоретический обзор основ здорового образа жизни студента

1.1 Понятие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни - это образ жизни, направленный на поддержание и улучшение физического, психического и социального благополучия человека. Он включает в себя ряд привычек и действий, которые способствуют сохранению здоровья, укреплению иммунитета, предотвращению заболеваний и повышению качества жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, а также умеренное употребление алкогольных напитков. Кроме того, здоровый образ жизни предполагает регулярные медицинские осмотры, профилактические прививки и соблюдение правил гигиены.

Правильное питание играет ключевую роль в здоровом образе жизни. Оно должно быть сбалансированным и разнообразным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Важно ограничить потребление жиров и простых углеводов, а также увеличить потребление овощей, фруктов, злаков и бобовых.

Физическая активность также является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом помогают укрепить мышцы, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить выносливость и улучшить настроение. Рекомендуется заниматься спортом не менее 3-4 раз в неделю в течение 30-60 минут [3].

Отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, также является важной составляющей здорового образа жизни. Курение увеличивает риск развития рака легких, хронических заболеваний дыхательных путей, сердечно-сосудистых заболеваний и других заболеваний. Употребление алкоголя может привести к циррозу печени, нарушениям работы сердца и другим серьезным заболеваниям [9].

Регулярные медицинские осмотры помогают выявить заболевания на ранних стадиях и начать своевременное лечение. Профилактические прививки защищают от инфекционных заболеваний. Соблюдение правил гигиены, таких как регулярное мытье рук, помогает предотвратить заражение инфекциями.

Здоровый образ жизни также включает в себя умеренное потребление алкогольных напитков.

Употребление алкоголя в малых дозах может оказывать положительное воздействие на организм, например, улучшать работу сердца. Однако излишнее употребление алкоголя может привести к серьезным последствиям для здоровья [10].

В целом, здоровый образ жизни способствует улучшению качества жизни, уменьшению риска развития заболеваний и повышению продолжительности жизни. Он помогает человеку чувствовать себя бодрым и энергичным, улучшает его самочувствие и настроение, повышает работоспособность и улучшает отношения с окружающими.

1.2 Здоровый образ жизни студента

Образ жизни современных студентов с гигиенических и медико-социальных позиций имеет ряд серьезных недостатков, приводящих к ухудшению состояния здоровья. У значительной части студентов наблюдаются дефицит сна, низкий уровень двигательной активности, нерациональная организация отдыха в течение семестра и каникул, неблагоприятные условия самоподготовки и проживания в общежитии, нарушения режима и характера питания, употребление алкоголя и курение. Отрицательное воздействие на организм так называемых общих факторов риска - курения, низкой физической активности, избыточной массы тела, употребления алкоголя - обуславливает возникновение и развитие хронических неинфекционных заболеваний.

Одной из причин неудовлетворительного состояния здоровья студентов большинство ученых считают ряд отрицательных моментов в организации обучения. Например, обучение часто сопровождается возникновением стрессорных ситуаций (экзамены, зачеты). Совокупное влияние всех факторов экзаменационной сессии может приводить к развитию хронических стрессовых состояний и неврозов. Особого внимания в данном аспекте заслуживают студенты, для которых характерны специфические факторы организации учебного процесса: значительные временные затраты на переезд, приводящие к увеличению продолжительности учебного дня, физической и умственной нагрузки, а также повышенное психоэмоциональное напряжение.

Литература:

1. Винокурова Н.А., Барахсина А.Г., Винокурова Л.Д. Формирование ключевых компетенций студентов специальной медицинской группы (СМГ) на занятиях по физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 61-65.
2. Гансбургский М.А. Организация учебных занятий по физической культуре // Евразийский союз ученых. 2016. № 30-1. С. 24-26.
3. Лопатин В.А., Лопатина О.В. Возможности преподавания физической культуры в специальных медицинских группах // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2017. Т. 6. № 2. С. 116-119.
4. Муллер А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие. Москва: Инфра-М, 2018. 543 с.
5. Мамонова О.В. Особенности физической культуры для студентов с особыми образовательными потребностями: разграничительный подход / О.В. Мамонова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2021. - №1. - 2021. С. 36-41.
6. Назаренко Е.А. Модель использования физических упражнений со студентами специальных медицинских групп // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 330-333.

IT- источники:

7. Гребнева Я.Д., Рыжова Н.С. Занятия физической культурой в ВУЗах // Электронный ресурс. Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_50774034_47840707.pdf (Дата доступа: 20.11.2023).
8. Климович Е.М. Влияние физической культуры на развитие личности студента // Электронный ресурс. Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_53115066_56500680.pdf (Дата доступа: 20.11.2023).
9. Качанова Е.Е. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Электронный ресурс. Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_45587015_10459725.pdf (Дата доступа: 20.11.2023).
10. Молдован В.А., Деменко М.В. Физическая культура в жизни студентов // Электронный ресурс. Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_50032753_22627084.pdf (Дата доступа: 20.11.2023).

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/kontrolnaya-rabota/391831>