

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/52798>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физкультура

Введение 3

1. Здоровый образ жизни 5

1.1. Теоретические положения 5

1.2. Анализ существующей ситуации 7

1.3. Практические рекомендации и выводы 9

2. Двигательная активность 11

2.1. Теоретические положения 11

2.2. Анализ существующей ситуации 15

2.3. Практические рекомендации и выводы 19

3. Питание 20

3.1. Теоретические положения 20

3.2. Анализ существующей ситуации 21

3.3. Практические рекомендации и выводы 23

Заключение 27

Список литературы 29

Введение

Актуальность проблемы физического воспитания студентов во время обучения в вузе обусловлена необходимостью формирования мотивационно-потребностного содержания их физической культуры и ее практической реализации в профессиональной деятельности будущих молодых специалистов.

Для правильной оценки влияния физической культуры на профессиональную деятельность выпускников ВУЗа прежде всего нужно определить значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, не зависимо от его профессиональной принадлежности, характера и рода деятельности. Для выявления специфических особенностей людей, специализирующихся на определенном виде профессиональной деятельности или имеющих определенные условия труда, необходимо, прежде всего, определить основу здорового образа жизни, физического совершенства. Каждая категория работников характеризуется различными требованиями к физическому и психологическому состоянию работника, его здоровью [1, 2]. Понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности в процессах профессионального становления определяется не только объективными, но и субъективными факторами. Физкультурно-оздоровительная деятельность имеет непосредственную связь с личностно-мотивационной сферой, с программой реализации индивидом своих социальных, психических и физических способностей. Целью данной работы является изучение роли физической культуры в профессиональной деятельности инженера.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

- проанализировать составляющие элементы здорового образа жизни;
- оценить сформированность компонентов здорового образа жизни, состояние двигательной активности, рацион питания;
- разработать мероприятия по формированию здорового образа жизни на основе полученных собственных данных.

Объект исследования: здоровый образ жизни.

Предмет исследования: компоненты здорового образа жизни.

1. Здоровый образ жизни

1.1. Теоретические положения

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной)

и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает для нормального течения физиологических и психических процессов наилучшие условия, что понижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни способствует оптимальному выполнению целей и задач, успешной реализации планов, помогает справиться с трудностями, а если необходимо, то и с перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволяет ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье является бесценным богатством каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет [5].

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего – распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно – все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ любого труда [4, 8].

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека. Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни.

В процессе труда работоспособность, т.е. способность человека к трудовой деятельности определенного рода, а соответственно, и функциональное состояние организма подвергаются изменениям. Поддержание работоспособности на оптимальном уровне – основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха – это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим – такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Такое чередование периодов труда и отдыха соблюдается в различные отрезки времени: в течение рабочей смены, суток, недели, года в соответствии с режимом работы предприятия [5, 8].

1.2. Анализ существующей ситуации

Для оценки исходного уровня становления здорового образа жизни у обучающихся был использован тест А.Г. Носова «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся». Результаты ответов на вопросы теста представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

Вопрос Да Не знаю Нет
Как Вы считаете:

Список литературы

1. Бреус, Е.С. Факторы, определяющие уровень ответственности будущих инженеров за собственное здоровье / Бреус Е.С., Мусина С.В., Егорычева Е.В. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 71-72.
2. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. - 2006. - № 1. - С. 53.
3. Долженков Е.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мустафина Д.А. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде // Международный студенческий научный вестник. - 2015. - № 5-4.; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13874>
4. Егорычева, Е.В. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, М.К. Татарников // Современные исследования социальных проблем. - 2010. - № 4. - С. 57-62.
5. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2005. - 208 с.
6. Зоренко Н.Н., Солоненко Р.А. «Заболеваемость студентов и школьников как социально-педагогическая проблема»: [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.istu.edu/structure/49/2798>.
7. Иконникова, Л.Н. Потребность будущего инженера в профессиональной физической культуре / Л.Н. Иконникова, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 183.
8. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2013. - 176 с.
9. Мусина С.В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учёбу студентов в вузе и её связь с профессиональным становлением / С.В.Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников // Международный журнал экспериментального образования. - 2010. - № 2. - С. 60-61.
- Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - № 4. - С. 97.
10. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Формирование отношения к здоровому образу жизни как ценности // Современные проблемы науки и образования. - 2009. - № 5.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=1228>
11. Чернышева, И.В. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Alma Mater \ Вестник высшей школы. - 2013. - № 3. - С. 117-119.
12. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учеб.-метод. пособие / Я. В. Чуб. - Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2016

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/52798>