

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра общегуманитарных наук и массовых коммуникаций

Форма обучения: очно-заочная

**ВЫПОЛНЕНИЕ**  
**ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**Физическая культура и спорт**

---

Группа

22П115В

Студент

А. Э. Карапетян

МОСКВА 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ.....	4
2. ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ.....	6
2.1. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.....	7
2.2. Здоровый образ жизни студента.....	9
3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ..	10
3.1 Физическая активность как компонент здорового образа жизни студенческой молодежи.....	11
3.2 Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15

### **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровый образ жизни – это отличительный признак человеческого мира. Здоровый образ жизни помогает человеку учиться и творить, развивать и совершенствовать свои физические способности и силы, укреплять и исцелять свое тело, отдыхать и жить, творить и созидать, улучшать и изменять мир.

**Проблема.** Стратегической целью развития системы образования в борьбе с проблемой здоровья учащихся является воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой личности, богатой научными знаниями о природе и человеке,

готовой к инновационному, творческому труду и нравственному поведению. Большинство молодых людей относятся к своему здоровью, и к физической культуре, и к спорту так же, если не равнодушно.

**Актуальность.** Экзамены и контрольные сессии, практики, тренинги, рабочие и лабораторные занятия, семинары и лекции – ключевые, определяющие в период становления будущего специалиста с высшим образованием. Все это требует от студента не только эрудиции и подготовки, концентрации внимания и большой работы, но и умения и приверженности к здоровью, навыков и умений в области здорового образа жизни, что акцентирует на проблеме все основные функции и проблемы, связанные с формированием высококвалифицированного специалиста. В связи с ростом заболеваемости в процессе обучения, снижением успеваемости, а также ухудшением состояния здоровья специалистов будет уделяться больше внимания изданию в вузах и здоровому образу жизни студентов.

**Объект исследования:** образ жизни студента.

**Цель.** Определение основ здорового образа жизни студента.

**Задачи:**

- 1) Изучить понятие здоровья, его содержание и критерии.
- 2) Рассмотреть образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

## **1 ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ**

Здоровье носит глобальный характер. Всемирная организация здравоохранения определила, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие заболеваний.

Здоровье – это самая сложная ситуация, ситуация, существенные черты которой невозможно описать лаконично и ясно. В современной науке насчитываются несколько десятков видов здоровья. Современное научное определение этого понятия должно отталкиваться от того, что состояние здоровья – это процесс, материальный признак в теле человека.

**Здоровье** – это такое состояние организма, когда происходит полная реализация психологических, социальных, экономических и духовных функций человека, а также переживается община, а также большое количество сил и труда для достижения наиболее долгой жизни [1].

Понятие "здоровье" неотделимо от понятия "природа", которое определяет условия адаптации организма человека к окружающей среде, улучшения взаимодействия всех органов и систем органов, содействия правильному функционированию социальной работы и достижению длительного срока жизни. Понятие "государство", позволяющее выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, по-видимому, обусловлено характером и уровнем жизни. "Природа" относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье.

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни, основанный на завоевании им различных особенностей организма, смысла жизни, ориентированный на культуру поддержания, укрепления и восстановления здоровья, необходимых для выполнения лично и социально значимой работы [3]. Это основа здорового образа жизни, опирающегося на ту же единицу, что и знания науки, здоровья и профилактических мер, рационального распорядка дня, труда и отдыха, физических упражнений, правильно регламентированного питания и отсутствия вредных привычек.

Компоненты, которые входят в здоровый образ жизни:

- *научные знания* (концепции, информация о здоровом образе жизни, поддержка исследований со стороны ведущих специалистов в этой области);
- *лечебно-профилактические мероприятия* (комплексная физиотерапия, лечебная физкультура, массаж, укрепляющая фитотерапия, спа);
- *рациональный образ дня* (чередование работы и отдыха);
- *двигательные функции* (двигательные навыки) имеют большое воспитательное значение, так как в их основе лежат мощные творческие идеи, имеющие отношение как к анализу, так и к синтезирующим движениям;
- *хорошо организованное питание* (источник этого пищевого рациона основан на 5 принципах, таких как: частота, тип, выравнивание, безопасность и развлечения);

- *отсутствие вредных привычек* (в том числе курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания, а также количество компьютерной зависимости).

В ЗОЖ есть три структуры:

- *творческий и развивающий коллектив* (включает в себя все виды жизнедеятельности, трудовой труд человека, производство культурных материальных и духовных ценностей, поддержание мира и стабильности в обществе, обучение следующего поколения, оказание медицинской помощи и т.д.);

- *оздоровление и благополучие группы* (вид деятельности человека, направленный на сохранение и оздоровление организма с места производства, после периода обучения);

- *развитие группы поддержки* (все виды жизнедеятельности человека работа основана на развитии и улучшении физического здоровья, качества, навыков и здоровья человека).

Раздел здоровья определяется как большое сообщество критериев: ожидаемая продолжительность жизни, умственная и физическая работа [2].

Здоровье можно охарактеризовать многими параметрами. Самые главные из них:

- *население, здоровье и индивидуальные адаптивные реакции каждого члена сообщества*, а также сила сообщества в целом на социальную активность и биологическую работу наиболее эффективно в конкретных ситуациях;

- *индивидуальное здоровье* – это способность одного человека, которая может быть скорректирована на основе субъективных ощущений конкретного человека наряду с датой клинического обследования, принимая во внимание пол, возраст, а также социальные, климатические, географические и метеорологические условия, в которых человек еще жив.

**Физическое здоровье** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием его органов и систем.

**Психическое здоровье** – в зависимости от характера работы головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное здоровье** определяется нравственными принципами, лежащими в основе человеческой, общественной жизни, жизни в человеческом обществе. Особенности человека, его нравственного здоровья, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение субстанцией культуры.

## **2 ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

Анализ аутентичных материалов, относящихся к студенческой жизни на работе, показывает, что она не упорядочена, а характер организации нарушен. Это важно в той же части, что и:

- поздний конец трапезы;
- систематическое недосыпание;
- небольшое пребывания на свежем воздухе;
- отсутствие физической активности;
- отсутствие процедур закаливания;
- выполнение самостоятельной учебной работы в отведенное для сна время;
- курение и др.

Воля возрастает в учебном году, негативные последствия этого управления жизнью, которые наиболее ярко проявляются к моменту ее прекращения (количество заболеваний, которые увеличиваются). А так как эти процедуры были найдены в течение 5-6 лет обучения, то окажут огромное влияние на здоровье студентов. Защита и укрепление здоровья студентов во многом определяются их жизненными обстоятельствами.

**Студенческий образ жизни** – это еще один способ интеграции своих потребностей, соответствия бизнесу и имеющемуся опыту [4].

Жизнь предъявляет большие требования к ученику своего тела. Студенты, которые хотят расширить диапазон темпераментной силы тела для того, чтобы система закона трудов медленно отвечала всем требованиям жизненного порядка.

В рамках того образа жизни, который упоминается в тех отношениях подчинения и координации, в которых существуют различные виды трудовой жизни. Это проявляется в соотношении затраченного на них бюджета времени индивида; в каком типе жизни индивид тратит свое свободное время на то, кому он больше нравится в ситуациях, когда выбор невозможен. Если государство не находится в творческой деятельности, то его уровень снижается. Некоторые студенты используют свое свободное время для чтения, другие – для работы с телом, а третьи – в свободное время.

Напряженный режим обучения действиям является важным фактором возникновения астенического характера у студентов. Менее четверти студентов регулярно занимаются физкультурой и спортом на досуге. Недостаток времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин), а также отсутствие необходимого терпения, воли и терпения (17,5% женщин и 20,8% мужчин) являются причиной невнимания студентов к сохранению своего физического состояния [5]. Это выражается в отсутствии контроля и самоприменения со стороны учащихся в организации жизни, где присутствуют пигменты и волевое начало. Простые и свободные методы – самозанятое, взрослое, аутогенное обучение – очень редко используются студентами, что представляет собой важные недостатки в их учебной подготовке.

## **2.1 Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности**

Состояние здоровья будет влиять на все сферы жизни людей. Полнота и способность человека к тому или иному жизненному самовыражению как раз и зависит от уровня здоровья, его "качественных" факторов, которые во многом определяют образ и характер человека. В то же время существует и обратная зависимость: человек, природа, степень и характер его работы в повседневной жизни, особенно в работе, большую часть времени определяют состояние здоровья. Эта взаимозависимость открывает значительные возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Изучение ценностных ориентаций студентов на ЗОЖ позволяет выделить среди них четыре группы:

– *первая группа*, оружие, мир, ценности, которые были получены из оценки большой важности студентов (успешная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, общее личностное развитие, умственные способности, сила воли и сосредоточенность, умение общаться, владение красивыми и выразительными движениями);

- *вторая группа* – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитеты в других областях;

- *третью группу* ценностей называют "критическими", поскольку в них одновременно присутствуют признаки важные и менее важные (наличие материального достатка, успешность в бизнесе, затраты на исследования, физическую активность и спорт, хороший уровень физического развития, занятия спортом);

– это *группа из четырех ценностей* под названием "приватность", так как студенты добавляют немного существенного к ее содержанию – знания о функционировании человеческого организма, о теле, о теле по выбранному методу, о работе социальной.

Здоровый образ жизни студентов, который включает в себя следующие основные черты: режим труда и отдыха, устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена взрослого человека, рациональное питание и др. [4].

В вузе нет необходимости обеспечивать сознательный выбор общественных ценностей здорового образа жизни у индивида, а формировать на их основе на селе индивидуальную систему ценностных ориентаций, способных обеспечить само регуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

## 2.2 Здоровый образ жизни студента

Здоровый образ жизни студентов определяется их социальным и нравственным опытом, мировоззрением, ценностными ориентациями. Ценности, которые приняты в обществе, не всегда имеют отношение к ценностям здорового образа жизни студентов. У студентов-личностей есть возможность выбирать великую форму жизни в труде, различные типы поведения, у каждого есть самостоятельность и ценность, каждый студент формирует свой собственный способ работы и мышления. Идентичность может влиять на содержание и условия существования группы или коллектива, в котором она находится.

Ответственность за свое здоровье осуществляется у студентов как часть общекультурного развития, раскрывается в единстве стилевых особенностей поведения, способности заставить их быть похожими на человека, самостоятельно мыслить о полноценной духовной, нравственной и физической жизни [6]. У студента, имеющего высокий уровень личностного развития, складывается ситуация не только из потребности познать самого себя, но и из потребности и способности изменить его, ту среду, где он обитает. В мощном само изменении, типе личности в его образе жизни. Самосознание, чтобы снять показания об индивидуальных достижениях в деятельности, проверка физических и психических качеств в деятельности на свежем воздухе, рассказ, тип в полной картине ученика в нем. В то же время формирование самосознания происходит в тех чувствах, обычаях и ценностях, которые носят социальный характер. Они разделяют человека, делают его собственные чувства, ценности, обычаи частью ядра личности – ее самосознания.

Важнейшие признаки здорового образа жизни – это соблюдение условий труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидом правильного от режима подвижности труда, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в группе, культура действий в сексе, тот содержательный досуг, который развивается на основе воздействия на личность.

Отражение результата распространения на индивида или группу стиля поведения, общения, образа жизни, организованного в виде модели на уровне традиционного, может быть охарактеризовано как содержание здорового образа жизни студентов.

### **3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура позволяет добиться гармонии, как физической, так и духовной. За счет ее мы можем усовершенствовать свое тело. Ведь регулярные физические упражнения дают - плоский живот, тонкую талию (женщинам), твердые бицепсы, развитие мускулатуры (мужчинам). Все это в конечном счете способствует привлекательности и повышению самооценки, а отсюда желанию добиться больших успехов в жизни. Иногда поставленные жизненные цели самим человеком заставляют его заниматься физической культурой, которая дает не только привлекательную внешность, но и укрепляет дух, веру в собственные силы.

Основной источник информации о физической культуре для студентов - занятия по физическому воспитанию - теоретические и практические. Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей. Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ [7]. В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

#### **3.1 Физическая активность как компонент здорового образа жизни студенческой молодежи**

Большое количество людей занимаются познавательной работой в малых двигательных функциях. Это справедливо и для студентов, у которых практически одинаковое соотношение динамической и статической фаз срока службы. Это свидетельствует о низком уровне двигательной активности большого числа студентов. В то же время определенное количество студентов проявляют интерес к спорту, уровню достижений, в котором они претендуют на работу при относительно высоком объеме и интенсивности физической активности [4]. Поэтому очень важно с точки зрения социально-экономических задач зафиксировать – как определиться с самым лучшим, а также как с минимальным и максимальным, что может дать вид мобильности работы.

Небольшая площадь может указывать на то количество движений, которое человеку необходимо для поддержания нормального уровня активности организма. Этот уровень и определяет двигательный метод оздоровительного и профилактического характера. То есть это действительно хорошая область, чтобы можно было определить уровень физической активности в добрых делах, чтобы форма тела была достигнута, высокий уровень работы образования, труда и социальной деятельности. Этот метод имеет оздоровительное и развивающее состояние.

Максимальные пределы могут быть отнесены к очень высоким уровням физической активности, что может привести к переутомлению, перетренированности и резкому снижению уровня работоспособности в учебной и трудовой деятельности. Назовем этот режим индивидуально адаптированным к максимальным возможностям учащихся.

Поэтому для студента-спортсмена, ориентированного на достижение высоких спортивных результатов, необходимо планировать индивидуальные методы тренировки, свою жизнь, работу, тренировку, которые обеспечивают сочетание всех ее составляющих.

Согласно программе профилактики основных факторов риска у молодых людей, ситуация, в которой студент посвящает физической активности до 4 часов в неделю, считается гиподинамической, т. е. тот. буду работать только

на уроках физкультуры.

Очень хорош двигательный режим для студентов-это тот, в котором мужчины посвящают занятиям 8-12 часов в неделю, а женщины-6-10 часов. В то же время существует необходимость тратить не менее 6-8 часов для мужчин и 5-7 часов для женщины на физические нагрузки. Остальное время дополняется физическими упражнениями в различных методах домашней работы [2].

Важным фактором оптимизации подвижной работы является самостоятельная работа студентов к физической работе (утренняя гимнастика, микро-отдых в учебе, работа с использованием специального назначения, ежедневные физические упражнения, ежедневные прогулки, походы выходного дня и др.) необходимые условия для самозанятых, которые хорошо оплачивают также порядок и условия использования их, мотивации, а также положительные эмоциональные и практические эффекты потребляемых телесных, волевых и эмоциональных усилий.

Таким образом, для того чтобы работать в указанном в двигателе режиме, требуется работа двигателя в объеме 1,3–1,8 часа в сутки. Используя функцию мобильности до состояния достаточно сильного, вы можете уменьшить ее продолжительность.

### **3.2 Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни**

Физкультура и воспитание не дают долгосрочных положительных результатов, если они не активизируют у студента потребность в самообразовании и самосовершенствовании.

Самообразование внесло в процесс физического воспитания дополнительный потенциал, укрепило, расширило и улучшило рабочие навыки, а также навыки, полученные в процессе физического воспитания. Самообразование и то, хотя оно тоже производится, и сравнивается в работе, преодолевая препятствия, стоящие на пути к цели.

**Физическое самовоспитание** – это процесс эффективной, сознательной, систематической работы над собой, направленный на формирование физической культуры личности [5].

Она включает в себя совокупность методов и мероприятий, определяющих и управляющих эмоционально в том числе, эффективную позицию индивида по отношению к своему здоровью, психофизическому состоянию, организму и совершенствованию образования. Основная причина отказа органа от самообразования: требования социальной жизни и культуры; притязания на признание в партии; конкуренты, осознание собственного отличия в армии, на требования социальной и профессиональной деятельности. Более того, критика и самокритика могут служить основой, которая поможет вам обнаружить свои собственные слабости.

**Самосовершенствование организма** – это длительный и эффективный процесс, включающий в себя методы и виды деятельности, которые формируют прочную позицию мужчины по отношению к своему здоровью и физическому развитию [5].

Специальные занятия студентов по физической активности являются важным фактором оптимизации двигательной работоспособности. Необходимые условия для самостоятельной работы заключаются в стоимостном выборе средств и методов их использования, в мотивации, а также в положительном эмоциональном и практическом воздействии потребляемых организмом, волевых и эмоциональных усилий.

Особое внимание теперь следует уделить формированию здорового образа жизни у студентов. Необходимо поощрять студентов к охране и укреплению своего здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни у молодежи, культивировать своеобразную "моду" на здоровье, а также донести знания, которые актуальны для формирования здорового образа жизни с раннего возраста в образовательном процессе. Хорошо организованная пропаганда здоровья и гигиенических знаний помогают снизить заболеваемость, помогают воспитать здоровое, физически крепкое поколение. Именно в процессе обучения необходимо уделять важное внимание воспитанию студентов с медицинским заболеванием главной человеческой ценности.

### **Выводы:**

- 1.** Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье: степень, в которой индивид или группа могут, с одной стороны, чувствовать мир и удовлетворять свои потребности, а с другой – справляться с межличностной, социальной, биологической и физической средой. На здоровье влияют многие факторы, среди которых: правильное питание, здоровый сон, тяжесть состояния организма и др.
- 2.** Здоровый образ жизни – это на сегодняшний день комплекс мер, состоящий из правильного сбалансированного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек, хорошего самочувствия, хорошего взгляда на мир. Здоровый образ жизни студентов зависит от их ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта.
- 3.** Практическая часть работы состояла в разработке комплекса физических упражнений различной направленности. Мною был разработан комплекс упражнений для работы в тренажерном зале (см. приложений А).

1. Беляев Г.Ю. Здоровый образ жизни как интегральный принцип современной теории воспитания // Педагогика и психология образования. – 2016. – №10. – С. 15–18.
2. Бредихина Н.В. Проблема здоровья и здоровый образ жизни современного человека (социологический анализ) // Вестник ЮУГУ. – 2017. – №2. – С. 84–89.
3. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учеб. пособие. – М.: Практика, 2015. – 420 с.
4. Мелешкова Н. А., Унжаков Г. А., Букреева Н. А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2013. — № 13(11). — С. 79-82.
5. Свирид В.В. Сущность понятий «здоровье», «образ жизни», «ЗОЖ» // Мир современной науки. – 2017. – №4. – С. 21–25.
6. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
7. Хазова С.А. Состояние проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 156–161.