**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московский государственный институт международных отношений**

**(университет)**

**Министерства иностранных дел**

**Российской Федерации»**

**Одинцовский филиал**

**Колледж МГИМО**

**РЕФЕРАТ**

**по дисциплине «Физическая культура»**

 специальность «Право и организация социального обеспечения»

Тема: «Режим дня студента»

Выполнил(а) студент(ка) группы Ю.1-1

очной формы обучения Юшваева Е.А.

 Преподаватель Медведева О.А.

Одинцово 2022

**Содержание**

1. Введение (стр. 3-4)

2. Режим дня (стр. 5-6)

 2.1 Расписание дня студента (стр. 7)

 2.2 Питание (стр. 8-9)

 2.3 Режим труда и отдыха (стр. 10-11)

3. Заключение (стр. 12)

4. Список использованной литературы (стр. 13)

**1. Введение**

Студенческие годы - один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Вот почему в эти годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры соблюдения режима труда и отдыха, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

Для того чтобы добиться этого, необходимо соблюдать здоровый образ жизни (ЗОЖ). Это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды; позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье - «это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности студента. Очевидно, что имеющее тенденцию к росту утрачивание резервных возможностей, сопротивляемости организма человека к внешним и внутренним, негативным факторам, а также наличие широкого перечня отрицательных диагнозов ведут к существенному снижению эффективности обучения и дальнейшей профессиональной деятельности. В студенческие годы такая негативная тенденция опасна.

Цель данного реферата выяснить и изучить оптимальный режим труда и отдыха студента, распорядок дня режим сна, режим питания и так далее.

**2. Режим дня**

Режим очень важен для студента. Новый распорядок дня и новые нагрузки, что бы справится и влиться в студенческую жизнь нельзя не соблюдать график.

Основные причины планирования распорядка дня:

Дисциплина. Если человек стремится в будущем достичь высот, то такой навык, как умение дисциплинировать себя, является необходимым. Дисциплина позволяет рационально распределять время в течение дня для того, чтобы студент мог успеть осуществить все запланированные на этот день дела.

Оптимизация рабочего процесса. Когда у человека есть составленный план на день, ему намного проще приступать к какой-то работе, так как он знает, какое количество времени он может на нее выделить. В результате у человека отсутствует физическая и эмоциональная перегрузка.

Снижение уровня стресса. Каждый день людям приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями, которые негативно влияют на эмоциональное состояние и на рабочий процесс. Когда человек выполняет действия по заранее составленному списку, это позволяет минимизировать возникновение стрессовой ситуации.

Развитие пунктуальности. Планирование каждого дня позволяет заранее рационально распределять свое время таким образом, чтобы успеть вовремя выполнить все поставленные на этот день задачи. Пунктуальность – это важное качество, которым обладает каждый успешный человек.

Наличие свободного времени. Многие современные молодые люди жалуются на то, что им не хватает времени на личную жизнь, отдых, хобби и т.д.. На самом деле эта нехватка времени появляется только из-за отсутствия грамотного планирования дня. Планирование повышает продуктивность работы, сокращает время на выполнение той или иной задачи, соответственно высвобождает свободное время, которое можно провести с пользой для себя.

Достижение высоких результатов. Достигать любой цели намного проще и быстрее, если вы имеете четкий план последовательных действий.

Ежедневное планирование дня любого человека, в особенности студента, играет важную роль в жизни.

Как только планирование войдет в вашу каждодневную привычку, из жизни сразу исчезнут такие проблемы, как нехватка времени, эмоциональная и физическая перегрузка от проделанной работы, нарушение режима дня, отсутствие полноценного сна и т.д..

**2.1 Расписание дня студента**

Наличие распорядка дня для студента – это залог его успешной студенческой жизни.

При грамотном планировании своего дня у студента будет достаточное количество времени на посещение лекций, самостоятельное изучение материала, полноценный отдых и свободное время, которое он может использовать по своему собственному усмотрению.

* Примерный распорядок дня для студента:
* 7:00 — 7:10 — подъем, приведение комнаты в порядок;
* 7:10 — 7:20 — утренняя зарядка;
* 7:20 — 7:30 — утренние водные процедуры;
* 7:30 — 7:45 — утренний прием пищи;
* 7:45 — 8:30 (9:00) — дорога до учебного заведения. Если есть возможность, то лучше отдать предпочтение пешей прогулке;
* 9:00 — 16:00 — учеба;
* 16:00 —17:00 — время отдыха после учебы. В это время полезно устроить небольшую прогулку, обязательно осуществить прием пищи;
* 17:00 — 17:30 — свободное время;
* 17:30 — 18:30 — самостоятельное изучение материала, подготовка к предстоящим лекциям и семинарам;
* 18:30 — 19:30 — занятия спортом;
* 19:30 — 20:00 — вечерний прием пищи;
* 20:00 — 20:30 — подготовка домашних заданий;
* 20:30 — 22:30 — свободное время. Возможны встречи с друзьями, вечерние прогулки;
* 22:30 — время сна.

|  |
| --- |
| **2.2 Питание**Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, целому ряду других недугов. Второй закон: питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеваниям, и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень. Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода (но соблюдая режим). - Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела. - Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной. Наиболее полезен для детей и подростков школьного возраста четырехразовый режим питания: I завтрак -- 25% суточного рациона II завтрак --15% суточного рациона обед--40% суточного рациона ужин --20% суточного рациона Самым сытным должен быть обед. Ужинать полезно не позднее, чем за 1,5 ч до сна. Есть рекомендуется всегда в одни и те же часы. Это вырабатывает у человека условный рефлекс, в определенное время у него появляется аппетит. А съеденная с аппетитом пища лучше усваивается. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.**2.3 Режим труда и отдыха**Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой, на садовых участках и т. п.**3. Заключение**Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.  Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни **4. Список использованной литературы**1. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев «Школа здоровья» Издательство: М.: Московский рабочий С. 221 2010 г. 2. В. И. Воробьев «Слагаемые здоровья» М., Интел, 2013г.3. Н. Б. Коростелев «От А до Я» Н.Б. Коростелев От А до Я. -- М., Издательство «Физкультура и спорт», 2013г.4. Г. И. Куценко, Ю.В. Новиков «Книга о здоровом образе жизни» М Профиздат. 2012г.5. Л. А. Лещинский «Берегите здоровье» М. , ИНФРА-М, 2011г.6. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. Издательство «Советская энциклопедия»,2011г.7. Физическая культура в семье . - 4 изд., Перераб. Сост. А.А. Светов, Н.В. Школьникова. -- М.: Физкультура и спорт,2010г.8. Физкультура для всей семьи. Сост. Козлова Т.В. ,Рябухина Е. А. М.: Физкультура и спорт,2011г. |