**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

## ***Реферат***

по дисциплине “Физическая культура”

на тему:

# “ Роль физической культуры в формировании ЗОЖ ”

Выполнил:

студент 1 курса 10 группы

Факультета прикладной

математики и информатики

Рябова Е.П.

Руководитель:

Ст. преподаватель Горячко В.М.

Минск 2020

Оглавление

[Введение 3](#_Toc37072178)

[Здоровый образ жизни:определение феномена 4](#_Toc37072179)

[Здоровый образ жизни и физическая культура 7](#_Toc37072180)

[Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни 9](#_Toc37072181)

[Свободное время и физическая культура 10](#_Toc37072182)

[Режим труда и отдыха 13](#_Toc37072187)

[Физиологические основы построения режимов труда и отдыха 15](#_Toc37072188)

[Заключение 18](#_Toc37072190)

[Список литературы 20](#_Toc37072191)

# 

# Введение

***«Гимнастика, физические упражнения, ходьба***

***должны прочно войти в повседневный быт***

***каждого, кто хочет сохранить работоспособность,***

***здоровье, полноценную и радостную жизнь»***

***Гиппократ***

Физическая культура всегда была неотъемлемой частью жизни человека. Её роль в формировании здорового образа жизни неоспорима и занимает главенствующие позиции. Анджело Моссо говорил так: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.»

Изучив статистику и просто трезво посмотрев на вещи, можно заметить, что всё больше и больше людей ведут сидячий образ жизни. «Беларусь – айти- страна». Таких заголовков появляется все больше и больше, прямо пропорционально количеству студентов факультетов, связанных с информационными технологиями. У каждого второго студента есть сколиоз и проблемы со зрением. Это происходит из-за того, что в их жизни физическая культура занимает совершенно незначительное место. Они не в состоянии самостоятельно создать баланс между умственной и физической активности. Это приводит к различным заболеваниям, быстрой утомляемости, плохой физической форме и плохой работоспособности. Во избежание всего вышеперечисленного, нужно четко понимать роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Именно это является целью данного реферата.

# 

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ : ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФЕНОМЕНА

**Здоровый образ жизни** – это поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Укрепление же здоровья – это «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия». [3, c.5]

ЗОЖвыражает ориентированность личности на развитие и укрепление общественного и личного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в физических упражнениях**.** [4, c.12]

**ЗОЖ зависит от:**

1. объективных общественных условий, социально-экономических факторов;
2. конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;
3. системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии. Под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что та кой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. [1, c.12]

**Здоровый образ жизни** –это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни. Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях. Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества. [5, c.21-23]

**Здоровый образ жизни**–основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики -- первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы. [1, c.22]

**Образ жизни**реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах. [2, c.43]

Современные условия жизни порождают воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы, они приводят к так называемым болезням цивилизации. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т.д.

**В основу ЗОЖ следовало бы положить ряд основных принципов:**

1. здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;
2. человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
3. здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций.
4. здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

**Сущность здорового образа жизни**–обеспечение оптимального

удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

**Структура здорового образа жизни**–целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.[2, c.32]

**Формирование здорового образа жизни**–сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

**Рациональная форма двигательной активности** – это такая двигательная активность, которая обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и физической подготовленности, физической готовности к выполнению основных социальных функций, высокую профессионально-трудовую работоспособность, относительно низкую утомляемость в процессе и циклах труда, устойчивость внутренней среды организма, прочное здоровье и низкую заболеваемость в стандартных и меняющихся условиях труда и быта. Важным компонентом рациональной двигательной деятельности является физкультурно-спортивная двигательная деятельность человека, которая характеризуется ее объемом -- количеством времени, затраченного на занятия физической культурой и спортом за определенный календарный цикл -- сутки, неделю, месяц, год; интенсивностью занятий, измеряемой показателями физической нагрузки на организм, потреблением кислорода на килограмм веса человека; распределением физкультурно-оздоровительных занятий в календарном цикле; содержанием средств, используемых в занятиях, и способом их применения. Рациональный, удовлетворяющий биологические потребности организма двигательный режим повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды, в том числе различных неблагоприятных и критических факторов, способствует повышению общей и специфической работоспособности. [3, c.38]

ФК может стать элементом образа жизни людей, стать неотъемлемой частью культуры лишь тогда, когда человеческое тело осознается обществом, группой, индивидом как некоторая ценность, как объект социально и индивидуально значимого характера, и определяется решением комплекса пяти групп задач:

* 1. Формирование духовной сферы личности.
  2. Укрепление здоровья, усвоение правил и норм ЗОЖ, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза.
  3. Физическое (точнее физкультурное) образование учащихся,

7

включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры.

* 1. Совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности.
  2. Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.п.

Занятия ФК обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками и видами поведения.

В реальном осуществлении ЗОЖ возрастающую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация уклада быта и включение в него активных занятий ФК. Прогрессивная стандартизация бытового уклада -- рациональное добровольное и сознательное ограничение бытовой деятельности и наполнение ее наиболее полезными и общественно ценными занятиями с целью наилучшей реализации творческого потенциала людей для их всестороннего развития и совершенствования, всемерного развития способностей человека и на этой основе достижения наивысшей эффективности полезного труда. Стандартизация бытового уклада предусматривает необходимость рационализации; упорядочения двигательного и гигиенического режима средствами ФК, исключения бесцельного время провождения, обязательного включения активных занятий ФК в структуру бюджета времени. [5,c.65]

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗОЖ**

Много лет в общественное сознание насаждалась мысль о том, что здоровье, его обретение и сохранность - это задача медицины, хотя даже в Большой медицинской энциклопедии сказано, что «медицина - одна из древнейших наук, имеющая целью лечение и предупреждение болезней человека», а это означает, что предписанная деятельность медицины - преимущественно на поле нозологии, но не в жизни здорового человека. Основной задачей социальной политики государства должно стать сохранение и укрепление здоровья народа, а не борьба с уже возникшей болезнью. Существующая система здравоохранения, ориентированная главным образом на борьбу с возникшими заболеваниями, неспособна радикально улучшить состояние здоровья населения нашей страны.

Действительно, выявление, изучение и смягчение последствий таких факторов риска, как социальные конфликты и социально-психологические напряжения, стрессы и психологический дискомфорт, а такие факторы риска охватывают более 70% населения, выходят из зоны профессиональной деятельности медицины. Здесь главным образом необходимы усилия социологов и психологов, социальных работников и педагогов. А к ряду приоритетных и действенных средств снятия социально-психологических напряжений, предотвращения и смягчения конфликтов и психических стрессов относятся занятия ФК, спортом, туризмом, рекреационные занятия физическими упражнениями.

Все высказанное выше позволяет заключить, что активная роль ФКС в реализации ЗОЖ не сводится к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следователь но, проблема внедрения ЗОЖ в быт не может решаться изолированно от решения других экономических, политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом. Проблема ЗОЖ и использования ФКС в его осуществлении решаема на трех уровнях: социальном, инфраструктурном и личностном.

Иными словами, создание и обеспечение экономических, правовых, этических и прочих общесоциальных норм отношения к ФКС и ЗОЖ должно осуществляться самим обществом на общесоциальном уровне.

Это значит, что решение проблем ЗОЖ, развития ФКС в значительной мере и весьма тесно связано с использованием людьми, обществом в целом своего свободного времени, являющегося неизмеримым социальным богатством и объективным пространством осуществления культуры человека. [2, c. 43-48]

**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Социальная сущность свободного времени в том, что оно превращает того, кто им обладает, в иного субъекта, и в качестве этого иного субъекта он вступает затем в непосредственный процесс производства. В человеке воедино заключены объект и одновременно субъект деятельности свободного времени, а также субъект трудового процесса.

Безусловно, различаются особенности личного отношения человека к трудовой деятельности, с одной стороны, и к занятиям в сфере свободного времени, -- с другой. Если в первом случае определяющим выступает необходимость, то во втором преимущественную роль играет свободное волеизъявление при выборе форм и видов деятельности. Общество в историческом процессе развития выявило и определило ценности свободного времени, которые необходимы для дальнейшего социального прогресса. Общество заинтересовано в том, что бы такого рода ценности, и в частности занятия физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом, разумеется, с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени. Осознанное принятие личностью необходимых видов социального поведения составляет сущность свободной деятельности в свободное время.

Свободное время используется отдельным человеком преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении человека в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом, играми, сказываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм поведения непосредственно окружающей общественной среды. ФКС имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека, поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие, и воспитание человека. Это учитывается обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и эффективно с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования личности. [3, c.71]

Анализ отношения разных групп населения к ФКС Показал, что 7--18 % взрослого населения участвовали в каких-либо физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, организованных в производственных коллективах, и 23-29 % занимались физической культурой самостоятельно, по месту жительства и отдыха.

Наиболее объективным показателем развития ФКС является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для взрослых оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов. физический культура здоровый образ

Опрос же показал, что 86 % занимающихся физической культурой не выходят на оптимальные режимы занятий. Среди рабочих занимались в неделю 6 - 8 часов 6,3 %; среди работников сферы обслуживания - 8; среди ИТР - 8,7; среди интеллигенции - 10,7; среди пенсионеров - 4; среди учеников 9 -10-х классов - 6 %.

Особенности отношения людей к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях явились предметом специального исследования, поскольку в последние годы произошли значительные изменения в социально-экономической структуре общества, что не могло не отразиться на состоянии массовой физкультурно-оздоровительной работы. [4, c.57]

Возрос интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом на свежем воздухе и в спортивных секциях, особенно у лиц, живущих вблизи зон отдыха.

Увеличение свободного времени, расширение досуга может сопровождаться растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благи информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий ФКС при условии, если регуляция досуга, свободного времени будет осуществляться стихий но, самотеком.

Важную социально-педагогическую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация уклада быта, которая в той или иной степени имела место во все времена и в различных социальных общностях.

Прогрессивная стандартизация бытового уклада означает выбор и активное потребление полезных и ценных для развития и совершенствования человека и общества благ и оптимальную структуру затрат добровольно расходуемого времени.

Она отвергает бесполезные, бесцельные и вредные для гармоничного

развития человека виды досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием в соответствующих гуманистическому назначению этой деятельности привлекательных формах.

Включение и использование средств ФКС в свободном времени зависит от сложившихся или создаваемых заново бытового режима, повседневного быта семьи, обычного распределения затрат времени на различные виды деятельности.

При этом определяющее влияние оказывают экономические условия семьи, существующие в ней и преобладающие ценностные ориентации и социально-психологические отношения, а также интенсивность и эффективность воздействия внешних стимулов, формирующих социальное поведение членов семьи. [3, c.101]

**РЕЖИМ 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.

Установление общественно необходимой продолжительности рабочего времени и распределение его по календарным периодам на предприятии достигаются при разработке правил, в которых предусматривается порядок чередования и продолжительность периода работы и отдыха. Этот порядок принято называть режимом труда и отдыха. [2, c.115]

Один из основных вопросов установления рациональных режимов труда и отдыха – это выявление принципов их разработки. Таких принципов три:

1.удовлетворение потребности производства;

2.обеспечение наибольшей работоспособности человека;

3.сочетание общественных и личных интересов.

***Первый принцип*** заключается в том, что при выборе оптимального режима труда и отдыха требуется определить такие параметры, которые способствуют лучшему использованию производственных фондов и обеспечивают наибольшую эффективность производства. Режимы труда и отдыха строятся применительно к наиболее рациональному производственному режиму, с тем, чтобы обеспечить нормальное течение технологического процесса, выполнение заданных объемов производства, качественное и своевременное проведение планово-профилактического ремонта и осмотра оборудования при сокращении его простоев в рабочее время.

***Второй принцип*** гласит, что нельзя строить режимы труда и отдыха без учета работоспособности человека и объективной потребности организма в отдыхе в отдельные периоды его трудовой деятельности. В целях учета физиологических возможностей человека (в рамках установленных законом предписаний по охране труда и продолжительности рабочего времени) следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда.

***Третий принцип*** предполагает, что режим труда и отдыха должен быть ориентирован на учет и обеспечение в определенной степени удовлетворения личных интересов трудящихся и отдельные категорий работников (женщин, молодежи, учащихся и т.д.).

Таким образом, при выборе оптимального режима труда и отдыха нужен комплексный социально-экономический подход. Целью подобного подхода является полная и всесторонняя оценка его оптимизации с точки зрения учета личных и общественных интересов, интересов производства и физиологических возможностей человека.

В связи с этим следует отметить, что научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ РЕЖИМОВ ТРУДА И ОТДЫХА**

Разработка режима труда и отдыха основана на решении, следующих вопросов: когда должны назначаться перерывы, и сколько; какой продолжительности должен быть каждый; каково содержание отдыха.

Динамика работоспособности человека - это научная основа разработки рационального режима труда и отдыха. Физиологи установили, что работоспособность - величина переменная и связано это с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме. Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, когда трудовой ритм совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма. В связи с установившейся суточной периодикой жизнедеятельности в различные отрезки времени организм человека неодинаково реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку, а его работоспособность и производительность труда в течение суток подвержены определенным колебаниям. В соответствии с суточным циклом наивысший уровень работоспособности отмечается в утренние и дневные часы - с 8 до 20 часов. Минимальная работоспособность - в ночные часы. Особенно неблагоприятен промежуток от 1 до 3-4 часов ночи.

Работоспособность человека в течение рабочей смены характеризуется фазным развитием.

***Основными фазами являются:***

***Фаза врабатывания***, или нарастающей работоспособности. В течение этого периода происходит перестройка физиологических функций от предшествующего вида деятельности человека к производственной. В зависимости от характера труда и индивидуальных особенностей эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часа.

***Фаза устойчивой высокой работоспособности***. Для нее характерно, что в организме человека устанавливается относительная стабильность или даже некоторое снижение напряженности физиологических функций. Это состояние сочетается с высокими трудовыми показателями ( увеличение выработки, уменьшение брака, снижение затрат рабочего времени на выполнение операций, сокращение простоев оборудования, ошибочных действий ). В зависимости от степени тяжести труда фаза устойчивой работоспособности может удерживаться в течение 2-2,5 и более часов.

***Фаза развития утомления*** и связанного с этим падения работоспособности длится от нескольких минут до 1-1,5 часа и характеризуется ухудшением функционального состояния организма и технико-экономических показателей его трудовой деятельности.

Динамика работоспособности за смену графически представляет собой кривую, нарастающую в первые часы, проходящую затем на достигнутом высоком уровне и убывающую к обеденному перерыву. Описанные фазы работоспособности повторяются и после обеда. При этом фаза врабатывания протекает быстрее, а фаза устойчивой работоспособности ниже по уровню и менее длительна, чем до обеда. Во второй половине смены снижение работоспособности наступает раньше и развивается сильнее в связи с более глубоким утомлением.Для динамики работоспособности человека на протяжении суток, недели характерна та же закономерность, что и для работоспособности в течении смены. В различное время суток организм человека по-разному реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку. В соответствии с суточным циклом работоспособности наивысший ее уровень отмечается в утренние и дневные часы: с 8 до 12 часов первой половины дня, и с 14 до 17 часов второй. В вечерние часы работоспособность понижается, достигая своего минимума ночью.

В дневное время наименьшая работоспособность, как правило, отмечается в период между 12 и 14 часами, а в ночное время - с 3 до 4 часов.

При построении недельных режимов труда и отдыха следует исходить из того, что работоспособность человека не является стабильной величиной в течение недели, а подвержена определенным изменениям. В первые дни недели работоспособность постепенно увеличивается в связи с постепенным вхождением в работу.

Достигая наивысшего уровня на третий день, работоспособность постепенно снижается, резко падая к последнему дню рабочей недели. В зависимости от характера и степени тяжести труда колебания недельной работоспособности бывают большими или меньшими.

Основываясь на знании изменений недельной кривой работоспособности, можно решать ряд практических вопросов. Характер кривой недельной работоспособности служит обоснованием целесообразности установления рабочего периода продолжительностью не более шести дней.

При пятидневной рабочей неделе с двумя выходными днями в субботу и воскресенье характер изменений работоспособности сохраняется. Однако в связи с двухдневным перерывом в работе может происходить некоторое нарушение динамического стереотипа, и период врабатывания в начале недели может быть более значительным.

В годовом цикле, как правило, наиболее высокая работоспособность наблюдается в середине зимы, а в жаркое время года она снижается. Годовые режимы труда и отдыха предусматривают рациональное чередование работы с периодами длительного отдыха. Такой отдых необходим, потому что ежедневный и недельный отдых не предотвращает полностью накопление утомления. Ежегодный отпуск устанавливается в законодательном порядке. Продолжительность его зависит от тяжести труда, но не может быть менее 15 календарных дней. Отпуск продолжительностью до 24 дней целесообразно использовать единовременно, а при большей длительности - в два этапа. В соответствии с естественным суточным ритмом природных процессов должен осуществляться и порядок чередования смен: утренняя, вечерняя, ночная. Однако, на ряде предприятий, широко использующих труд женщин, хорошо зарекомендовал себя обратный порядок чередования, который позволяет удлинить ежегодный отдых после ночной смены: бригада из ночной смены заступает на работу в вечернюю, а потом в утреннюю смену.

Разрабатывать новые режимы труда и отдыха и совершенствовать существующий режим следует исходя из особенностей изменения работоспособности. Если время работы будет совпадать с периодами наивысшей работоспособности, то работник сможет выполнить максимум работы при минимальном расходовании энергии и минимальном утомлении.

# [2, c.112-143]

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На основе изложенной в реферате информации можно прийти к следующим выводам:

**Здоровый образ жизни** – это поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

**ЗОЖ зависит от:**

1. объективных общественных условий, социально-экономических факторов;
2. конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;
3. системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

**В основу ЗОЖ следовало бы положить ряд основных принципов:**

1. здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;
2. человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
3. здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций.
4. здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

ФК может стать элементом образа жизни людей, стать неотъемлемой частью культуры лишь тогда, когда человеческое тело осознается обществом, группой, индивидом как некоторая ценность, как объект социально и индивидуально значимого характера, и определяется решением комплекса пяти групп задач:

1. Формирование духовной сферы личности.
2. Укрепление здоровья, усвоение правил и норм ЗОЖ, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза.
3. Физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры.
4. Совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности.
5. Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.п.

***Режим труда и отдыха*** – это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность.

Один из основных вопросов установления рациональных режимов труда и отдыха – это выявление принципов их разработки. Таких принципов три:

1.удовлетворение потребности производства;

2.обеспечение наибольшей работоспособности человека;

3.сочетание общественных и личных интересов.

Работоспособность человека в течение рабочей смены характеризуется фазным развитием.

***Основными фазами являются:***

1. Фаза врабатывания
2. Фаза устойчивой высокой работоспособности
3. Фаза развития утомления

Целью данного реферата было понимание роли физической культуры в формировании здорового образа жизни. Цель успешно достигнута.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Основы организации труда на предприятии. Учебное пособие. Под редакцией А.И. Рофе М. 1994. (стр. 221) [1]

2. Основы научной организации труда на предприятии. Учебное пособие. Под редакцией И.А. Полякова. М. 1987. (стр.374) [2]

3.Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996. (стр.587) [3]

4. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва., 1990.(стр. 288) [4]

5. Визитей Н.Н., Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев., 1980. (стр.160) [5]