

Тематика рефератов для студентов СМГ 1-й год обучения

1. Физическая культура как общественное явление в системе общечеловеческих ценностей.
2. Научно-биологические, социальные и теоретические основы физической культуры.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Самоконтроль – как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья (простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий, объективные и субъективные показатели самоконтроля).
5. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик самоподготовки (оздоровительный бег, атлетизм, аэробика и др.).
6. Физическая активность в период умственных нагрузок.
7. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии (комплексы упражнений, «минуты бодрости» для упражнения мышц глаз при зрительном утомлении).
8. Определение понятия «здоровья». Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья (образ жизни, культура, мотивация, обучение здоровому образу жизни).
9. Профилактика наиболее распространенных заболеваний (миопии, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др.) средствами физической культуры.
10. Факторы риска, способствующие возникновению болезни (недостаточная двигательная активность, нерациональное питание, вредные привычки: употребление алкоголя, наркомания, токсикомания и др.).
11. Факторы риска, способствующие возникновению болезни (нерациональный режим труда и отдыха, эмоциональные психические перегрузки, неблагоприятные экологические воздействия).
12. Средства физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм человека, имеющего конкретные отклонения в состоянии здоровья.
13. Противопоказания к применению физических упражнений в стадии обострения, и ограничения в их в стадии ремиссии при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой, эндокринной и нервной системы, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и др.
14. Понятие о двигательных способностях человека (сила, выносливость, гибкость и др.).
15. Факторы, определяющие осанку, типы и причины ее нарушения.
16. Методика воспитания осанки, комплекс упражнений.
17. Основные правила и особенности закаливания организма.

18. Самостоятельные занятия в системе оздоровления человека (гимнастика, приемы закаливания, бег, аэробика).

19. Режим дня, режим труда и отдыха.

20. Понятие «гиподинамия, гипокинезия», их влияние на организм человека.