

Темы рефератов для студентов СМГ

2-й год обучения

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – основа творческого долголетия и профессиональной эффективности (факторы его определяющие).
2. Здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность в онтогенезе человека.
3. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании, спортивной тренировке и самостоятельных занятиях.
4. Экология окружающей среды человека. Сущность единства социального и биологического в формировании физической культуры личности.
5. Общая физическая подготовка в системе формирования здорового образа жизни человека.
6. Основные принципы оздоровительных занятий физическими упражнениями (систематичность и постепенность, доступность и индивидуальность физической нагрузки).
7. Неадекватные физиологические состояния и реакции организма при занятиях физическими упражнениями. Особенности состояния индивидуальных оздоровительных программ.
8. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием (аэробная направленность, циклические виды).
9. Биоритмы организма человека (суточный, недельный, месячный и годичный). Подчинение режима дня биологическим ритмам.
10. Режим труда и отдыха студента. Отрицательные последствия несоблюдения режима дня.
11. Понятие «рациональное питание» (сведение о белках, жирах, углеводах, витаминных и минеральных веществах, их роли и потребности в них организма в зависимости от пола, возраста и трудовой деятельности).
12. Диетология – наука изучающая влияние продуктов на здоровье человека.
Питание человека в зависимости от диагноза заболевания.
13. Показатели здоровья. Наиболее часто встречающиеся причины возникновения патологических состояний и заболеваний.
14. Состояние болезни и предболезни. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.
15. Дозирование физической нагрузки. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки, ее дозирование в занятиях специальных медицинских групп.
16. Физиологическая реакция организма человека на нагрузку.
17. Физиологические резервы здорового организма, его функциональные и физические возможности. Резервные возможности организма, перенесшего заболевание.

18. Понятие «общая работоспособность», ее динамика в зависимости от режима жизни, патологического процесса, развивающегося в определенном органе человека. Стимуляторы восстановительных процессов в организме.

19. Понятие «адаптация». Физиологическая и социальная адаптация. Классификация факторов адаптации.

20. Значение физической культуры в формировании физической адаптации к учебным и бытовым нагрузкам.