

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/esse/136786>

**Тип работы:** Эссе

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение.....	3
Показатели физического состояния человека.....	4
Заключение.....	8
Список использованных источников.....	9

Введение

Актуальность. Занятия физической культурой и спортом неразрывно связаны с изменением физиологического состояния организма, одни изменения являются положительными и благотворно влияют на тело человека в целом, или на какие-либо органы, группы органов или же системы организма, иные же состояния характеризуются отрицательно и создают угрозу нормальному функционированию человеческого организма в целом или в части, отдельные состояния и реакции организма могущие нести вред здоровью человека при занятиях физической культурой и спортом, а также их признаки, причины, последствия, способы и методы их профилактики и предотвращения, являются темой избранной для настоящей работы.

Для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, перед занятиями, а для спортсменов в некоторых случаях за несколько часов до соревнований, характерно функциональное изменение внутренних органов и систем – так называемое предстартовое и стартовое состояние организма [1], данные изменения есть результат условно-рефлекторной деятельности организма и способны принимать качественно различные выражения.

Предстартовое состояние сопровождается повышением возбудимости нервных клеток, ткани и нервной системы в целом, что сопровождается повышением эмоционального тонуса, усилением интенсивности процессов обеспечивающих деятельность системы кровообращения, дыхания и газообмена, пищеварения и выделения, обмена веществ. Если данные изменения носят умеренное выражение и не превышают оптимальных пределов, то они считаются благоприятными, так как обеспечивают подготовку опорнодвигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, иных внутренних органов и систем организма человека к предстоящей мышечной активности.

Показатели физического состояния человека

Время от времени обстановка занятия или учебного занятия, при осуществлении контрольных испытаний или зачетных мероприятий, или в условиях соревнования может оказаться чрезмерно сильным раздражителем, что способно вместо оптимального возбуждения нервной системы вызвать у человека, особенно при недостаточной физической и моральной подготовки, состояние, чрезмерного повышения возбудимости, так называемую – «стартовую лихорадку» [2]. «Стартовая лихорадка», в конечном итоге, инициирует развитие тормозных процессов в

1. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. - 404 с.
2. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 с.
3. Регуляция кровообращения у спортсменов в условиях относительного покоя / Н.А. Воронов // Автономия личности. 2011. Т. 4. № 2. С. 101-107.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/esse/136786>