

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/referat/311223>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение.....	3
1. Теоретический аспект изучения физической культуры как средства повышения функциональных возможностей организма.....	5
1.1. Понятие «физические упражнения» в отечественной литературе.....	5
1.2. Физические упражнения как средство физической культуры.....	6
1.3. Особенности функциональных изменений при выполнении различных видов циклической и ациклической работы.....	8
1.4. Вспомогательные средства физической культуры.....	10
2. Влияние физических упражнений на совершенствование функциональных возможностей организма.....	12
2.1. Совершенствование функциональных возможностей системы кровообращения.....	12
2.2. Совершенствование функциональных возможностей органов дыхания.....	13
2.3. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат организма.....	14
2.4. Влияние физических упражнений на нервную систему организма.....	15
Заключение.....	17
Список литературы.....	18

Введение

Актуальность работы. Физическая культура и здоровье тесно взаимосвязаны. Воздействие факторов внешней среды, ритма настоящей жизни, постоянное обитание агрессивных вирусов и микробов в окружающей среде ослабляют здоровье человека. Поэтому очень важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами – сбалансированным питанием, своевременным лечением заболеваний, профилактическими мерами, а также с помощью физических нагрузок.

Всевозможные негативные факторы окружающей среды также вызывают проблемы со здоровьем. Таким образом, все это приводит к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению опорно-двигательного аппарата, изменениям в работе внутренних органов.

Недостаток движения и расход энергии приводят к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуют возникновению различных заболеваний. Вот почему так важно влияние спорта на здоровье человека.

Физическая культура иногда становится единственной доступной человеку формой физической активности, при которой удовлетворяется естественная потребность человека в движении и стрессе.

Введение

Актуальность работы. Физическая культура и здоровье тесно взаимосвязаны. Воздействие факторов внешней среды, ритма настоящей жизни, постоянное обитание агрессивных вирусов и микробов в окружающей среде ослабляют здоровье человека. Поэтому очень важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами – сбалансированным питанием, своевременным лечением заболеваний, профилактическими мерами, а также с помощью физических нагрузок.

Всевозможные негативные факторы окружающей среды также вызывают проблемы со здоровьем. Таким образом, все это приводит к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению опорно-двигательного аппарата, изменениям в работе внутренних органов.

Недостаток движения и расход энергии приводят к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуют возникновению различных заболеваний. Вот почему так важно влияние спорта на здоровье человека.

Физическая культура иногда становится единственной доступной человеку формой физической активности, при которой удовлетворяется естественная потребность человека в движении и стрессе.

1.3. Особенности функциональных изменений при выполнении различных видов циклической и ациклической работы

В.М. Выдрин считает, что в современных условиях нормальная человеческая жизнь невозможна без активных действий, без физического труда. Жизнь приспосабливает организм человека к движению, к работе и жизненным обстоятельствам. Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление процессами жизнедеятельности, улучшающим все функции организма, развивающим физические качества человека.

При правильно организованной двигательной активности органы человеческого организма развиваются, укрепляются и совершенствуются, повышается устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды.

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активизация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и движение человеческого тела или его частей в пространстве. Иначе говоря, двигательная активность – совокупная величина разнообразных движений за определенный период времени.

2.3. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат организма

Все группы мышц прикрепляются к костному аппарату скелета через сухожилия и связки. Развивающаяся мускулатура укрепляет и эти образования. Кости становятся прочнее и массивнее, а сухожилия и связки крепче и эластичнее. Толщина трубчатых костей увеличивается за счет новых слоев костной ткани, вырабатываемой надкостницей, продукция которой увеличивается с повышением физической нагрузки. В костях накапливается больше кальция, фосфора, питательных веществ.

Тренированные мышцы спины укрепляют позвоночный столб, расслабляют его, снимают часть нагрузки, препятствуют «выпадению» межпозвоночных дисков, смещению позвонков (довольно распространенная патология, вызывающая стойкие боли в поясничном отделе позвоночника). Повышенная способность мышц к растяжению и повышенная эластичность связок улучшают движения, увеличивают их амплитуду и расширяют возможности человека приспосабливаться к различным физическим нагрузкам.

Заключение

В результате исследования можно сделать следующие выводы: значение физической культуры в улучшении функциональности организма очень велико. Ведь спорт – это основная часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья и повышение его уровня. Человек должен развиваться как умственно, так и физически и быть устойчивым ко всем аспектам окружающей среды. Только в состоянии гармоничного развития человек может стать полноценной личностью, правильно установить собственные правила жизни.

Объективно обоснованными и традиционными основными средствами физической культуры являются: физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы.

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. – 224 с.
2. Боев, Н.В., Савкин С.А., Новичихина Е.В. Влияние физической культуры на здоровье человека. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/829/8841>.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и ЗОЖ (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
4. Виноградов, П.А. Физическая культура / Москва. Советский спорт, 2015. – С. 172.

5. Влияние на здоровье физических упражнений. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm>.
6. Выдрин, В. М. Методические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры, 2014. – № 6. – С. 10-12.
7. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы ЗОЖ: Учебное пособие / Феникс, 2012. – 252 с.
8. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2019. – 424 с.
9. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. – 240 с.
10. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. СПб.: 2016. – 156 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. – М.: Академия, 2018. – 288 с.
12. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский фед. ун-т, Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, Сибирский гос. ун-т науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юрид. ин-т МВД России. – Красноярск: Сибирский фед. Ун-т (СФУ), 2017. – 612 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 12.12.2022).
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

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/referat/311223>