

*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/386970>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1 Сущность оздоровительной физической культуры 4

1.1 Физические упражнения и их роль в жизни человека 4

1.2 Актуальность оздоровительной физической культуры в среднем и пожилом возрасте 7

Глава 2. Особенности организации ОФК для лиц среднего и пожилого возраста 14

2.1 Средства ОФК для лиц среднего и пожилого возраста 14

2.2 Нормирование физических нагрузок. 17

Заключение 20

Список используемой литературы 22

Здоровье человека – общее полноценное состояние развития и самочувствия человека в норме. Несмотря на мнение, что полностью здорового человека сейчас не найти, тем не менее, существуют определенные факторы и условия, что оказывают влияние на здоровье. Поэтому так важно каждому из нас бережно относиться к своему физическому, психическому здоровью. И развивать данную тему необходимо как на уровне семьи, так и на уровне общества, социальных институтов.

Соматическое здоровье представляет собой работу органов и систем организма в норме.

Здоровье на физическом плане – это развитое и тренированное человеческое тело.

Здоровье на психическом уровне означает функционирование психики и сознания в норме.

Нравственное здоровье предполагает наличие моральных и нравственных норм, усвоенных и применяемых человеком.

Итак, критерия человеческого здоровья зависят от:

- полноценного развития человека на уровне физиологии, генетики;
- отсутствия болезней, мутаций;
- отсутствия дефектов, отклонений на физике, психическом уровне.

Целью данной работы является рассмотрение оздоровительной физической культуры для лиц среднего и пожилого возраста.

Глава 1 Сущность оздоровительной физической культуры

1.1 Физические упражнения и их роль в жизни человека

Физические упражнения - это двигательные действия и их комплексы, систематизированные для физического развития человека.

Их возникновение корнями уходит в далекое прошлое, когда они были прямым образом связаны с удовлетворением жизненно необходимых человеческих инстинктов. Таковыми были потребность в пище, жилье, продолжении рода, движении и т.д.

Движение представляет собой изменение положения тела или его частей по отношению друг к другу или к внешним субъектам. Оно является моторной функцией организма. Движения классифицируются как произвольные и произвольные. Произвольные находятся в подчинении воле человека, произвольные им управляться не могут, так как являются врожденными.

В связи с тем, что любое произвольное движение по определению является сознательным, оно воздействует на человека как на личность

Огромна роль двигательной функции в возрастном развитии личности. Растущий организм благодаря физическому воспитанию растет, совершенствуется, укрепляется здоровье, формируются духовные качества личности. Но важно и правильно организовать двигательные упражнения, осуществлять их коммуникацию с умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием [4, с. 79]. Важно способствовать правильному и своевременному развитию костной системы, связок и суставов, позвоночника, свода стопы, укреплять все группы мышц, развивать и укреплять сердечно-сосудистую систему, укреплять дыхательную систему [5, с. 35].

Современная действительность представляет собой то, что сегодня общество недостаточно информировано о здоровом образе жизни, отсутствует нужный уровень знаний по основам гигиены, медицины, физической активности. Общество недостаточно вовлечено в спортивные события. Каким образом возможно повысить интерес личности к спортивным занятиям? Прежде всего, важно включение всех систем воспитания и образования в приобщение личности к здоровому образу жизни. Так, в дошкольных учреждениях важно поощрять желание детей заниматься физическими упражнениями, постоянно проводить эстафеты и спортивные соревнования. Аналогичные мероприятия следует реализовывать и в школах, ВУЗах, средних профессиональных учреждениях. Кроме того, следует отметить важность активности самой семьи, в которой растет ребенок. Как можно говорить о здоровом образе жизни ребенку, если в его семье не поощряются физические упражнения, питаются фаст-фудом, не соблюдаются правила элементарной гигиены, режима дня? Поэтому задача в приобщении к физической культуре – не только в просветительской и воспитательной составляющей. Важно смотреть на проблему комплексно: с позиции государства, семьи, ближайшего окружения человека. То, насколько сам человек заинтересован в продлении своей жизни, сохранении здоровья – определяется многими факторами.

Вне зависимости от желаний и интересов человека соблюдать ЗОЖ, следует отметить, что любое желание человека питаться правильно, соблюдать правильный режим труда и отдыха, выполнение физических упражнений – это уже внушительный вклад не только в свое здоровье, но и в здоровье будущих детей и нации в целом.

Для сохранения здоровья каждый из нас должен понять необходимость ответственного отношения к нему и к своей жизни.

Повышение значимости духовно – нравственного воспитания, патриотизма, здорового образа жизни – путь оздоровления нации и решения многих социальных проблем [8, с. 109].

- 1) Проект Стратегии-2030. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. — URL: <http://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030> (дата обращения: 09.11.2023)
- 2) Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. — 2-е изд., перераб. и доп. — Киев : Здоров'я, 1984. — 232 с.
- 3) Каленик Е. Н., Филимонова Л. В. Воздействие оздоровительной физической культуры на функциональное состояние женщины (65-75 лет)//СИМБИРСКИЙ НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. 2020. № 3. С. 30-34
- 4) Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2020.
- 5) Мореловцева М., Здоровые привычки: как их формировать // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2020. — № 6. — С. 35-40
- 6) Срослова Н.В, Левин П.В. Организация занятий оздоровительной физической культурой у лиц среднего и пожилого возраста // Материалы науч.-метод. конф. (Рязань, 29-30 марта 2018г.) «Векторы развития системы профессионального образования в свете утверждения государственной программы Российской Федерации «Развитие образования». Рязань: Академия ФСИН России, 2018. С. 380-385.
- 7) Физическая культура студента: учебник под ред. Ильинича. М.:Гардарики, 2020.
- 8) Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. — Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, 2018.
- 9) Фомин Н.А., Дятлова Н.Н. Морфофункциональные предпосылки возрастных изменений кардио- и гемодинамики при занятиях спортом // Теория и практика физической культуры. – 2002. – No 2. – С. 21-25

*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/386970>