

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/81102>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Значение физической культуры и спорта в жизни человека 5

Заключение 9

Литература 10

Введение

Современные исследования показывают различия в уровне удовлетворённости жизнью в зависимости от уровня физической активности человека [1; 4; 5]. Регулярные спортивные или физкультурные занятия, даже с легкими и умеренными нагрузками, помогают укреплять иммунитет, поддерживать общий тонус организма, препятствуют процессам старения, обогащают кислородом мозг, помогая интеллектуальной деятельности.

В современном мире часто снижение физической активности с возрастом не вызывает у людей должного беспокойства, особенно если говорить о тех, кто не ориентирован на регулярные занятия спортивной деятельностью. Нынешний образ жизни человека предполагает ограниченную подвижность и отказ от физической активности почти нормой, и интенсивно создает комфортные условия для жизни человека, редко обращаясь к активности.

При этом снижение физической активности всегда сигнализирует нам о неблагополучии в функционировании организма. В особенно тяжелых случаях она может со временем привести к заболеваниям суставов и опорно-двигательного аппарата, ослаблению мышц, создавать проблемы в повседневной бытовой жизни для человека или стоить ему множества серьезных заболеваний.

Для человека с отсутствием физической активности постепенно становятся непосильной задачей стандартные физические нагрузки, он не может вести образ жизни обычного здорового человека.

Недостаток движения сказывается на способности переносить общие физические нагрузки, на степени износа суставов, косвенно – на общем тонусе и состоянии нервной системы.

Физическая активность обеспечивает правильную регуляцию кровоснабжения всего тела, в том числе и мозга, который в процессе активности получает кислород. Потому физические упражнения напрямую связаны с сохранением не только физических, но и психических функций человека.

Актуальность темы связана с глобальной недооценкой физической активности в современном обществе и недостаточной информированности в этой сфере.

Цель работы – определить значение физической активности в жизни человека на разных этапах.

Задачи:

1. Определить место и значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Ознакомиться с материалом по организации занятий спортом и физической культурой на разных возрастных этапах.
3. Рассмотреть особенности физической подготовки, исходя из возможностей здоровья человека.

Реферат состоит из введения, основной части, заключения, списка литературы из пяти источников.

Значение физической культуры и спорта в жизни человека

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются всего 8-10% населения, в то же время в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60% [4, 199].

В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням.

В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой.

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения [1, 54].

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать свое свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

Заключение

Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии.

Недостаточное количество двигательной активности или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности отрицательно влияют на организм в целом. Люди могут жить и при ограничении движений, но это приведёт к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, снижению тонуса и жизнедеятельности организма.

У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов человека.

Таким образом, спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Поэтому в последнее время значение физкультуры и спорта в системе ценностей человека и современной культуры резко увеличилось, но недостаточно, чтобы спорить с малоподвижным образом жизни, который диктует современность, и необходимо уделить пристальное внимание популяризации физкультуры и спорта.

Литература

1. Гневушев В. В., Азов С. Х. Российская система адаптивного здравоукрепления в физической культуре и спорте // Автономия личности. 2011. №1 (3). – с. 51-55.
2. Капранов С.В. Влияние занятий физкультурой и спортом на показатели физического развития школьников // Environment & Health, № 2 (82), 2017. - с. 55-60.
3. Хоркина Наталья Алексеевна, Лопатина Марина Валерьевна, Костина Юлия Валерьевна Физическая активность российской молодежи и возможности государственной политики // Вопросы государственного и муниципального управления. 2018. №2. – с. 177-200.
4. Черепанова В. Н., Шилова Н. Н. Здоровый образ жизни в представлениях молодежи // Вестник ЧелГУ. 2015. №9 (364). – 197-200.
5. Физическая культура и спорт в вузах под ред. Стриханова М. Н., Савинкова В. И. – М.: МИФИ, 2019. – 264 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/81102>