

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://stuservis.ru/referat/123383>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Влияние двигательной активности на организм человека 4

2. Понятие о профессиональном спорте 8

3. Влияние активного движения на скелет спортсмена 13

Заключение 16

Список использованной литературы 17

Введение

Наивысшим достижением физической культуры для многих людей является спорт. Спорт представляется преимущественно сконцентрированным воплощением успехов социума в процессе физической культуры. Отсюда предполагают, что спортсмен высокого класса бесспорно должен быть человеком, чья физическая культура соответствует наивысшим стандартам. У спортсменов могут возникать какие-либо затруднения в плане культурного воспитания, но, в большинстве случаев, это относится к какому-нибудь нравственному или интеллектуальному развитию, но не к физическому.

Индивидуальное развитие человека является сложным процессом становления его как организма и как личности. В развитии человека играют значительную роль наследственные задатки, среда и воспитание. И хотя воспитание имеет преимущественное значение, мы не можем не учитывать генетические факторы среды в росте и формировании организма человека.

Каждый человек на разных этапах своего существования обладает резкими двигательными возможностями: он может пробежать какую-то дистанцию, за определенное время сделать определенное количество движений в единицу времени и тому подобное, то есть двигательные возможности человека реализуются в определенных движениях, которые могут быть оценены как качественно, так и количественно.

Цель работы: изучить особенности влияния активных двигательных режимов на изменения в скелете спортсменов.

Объем работы: 17 страниц печатного текста.

1. Влияние двигательной активности на организм человека

Благоприятное воздействие физической нагрузки на человеческий организм безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведет ко многим нарушениям и преждевременному старению организма. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, потому что направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала уровня здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, что влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека и организма в целом.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. При недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний. Мышечная деятельность, которая активизируется при физических упражнениях, заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце,

легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды .

При применении физических упражнений, кроме нормализации реакции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособление организма к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т.п. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Физические упражнения помогают привести в оптимальное состояние нервную систему, активизировать дыхание и кровообращение, «разогреть» мышцы и «прокрутить» суставы. В результате человек лучше ориентируется в пространстве, его движения становятся более четкими, экономными, внутренние органы и системы обретают способность выдерживать режим физических и нервно-эмоциональных нагрузок. Легкая пробежка или ускоренная ходьба тонизируют организм в целом. Вращение и махи руками, повороты и наклоны головы и туловища, приседания, махи и выпады ногами, энергичные подскоки или ритмичные подъемы на носках детально прорабатывают опорно-двигательный аппарат. Имитация следующих движений как бы программирует работу нервно-мышечного комплекса. Все это буквально за 10-15 минут . Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, создает бодрость, хорошее настроение, повышает аппетит, профилактически действует против целого ряда заболеваний. Утреннюю гимнастику желательно проводить на свежем воздухе или в комнате с открытым окном и побольше оголять тело, чтобы одновременно принимать и воздушные ванны. При выполнении упражнения необходимо соблюдать правильный ритм дыхания - дышать глубоко, спокойно. Не нужно выполнять их в быстром темпе, особенно людям пожилого возраста, с большой нагрузкой. После зарядки необходимо сделать самомассаж или обтереться по пояс холодной (из-под крана) водой и растереться полотенцем.

Оздоровительная ходьба. Ходьба давно используется как эффективное оздоровительное средство. Естественная и посильная ходьба благотворна для всех жизненных функций организма. Во время ходьбы работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие. Здоровый человек ежедневно должен ходить 5-10 км, половину из них ускоренным шагом.

Ускоренный шаг – основа тренировочного эффекта ходьбы. Систематические прогулки (2-3 раза в неделю) способствуют снижению частоты сердечных сокращений, нормализуют сон, улучшают пищеварение и т.п. поэтому ходьба полезна всем. И здоровым, и тем, кто выздоравливает.

Оздоровительный бег. Наблюдения показывают, что систематические занятия бегом замедляют процессы старения. Полезно знать, что длительность, а не скорость бега приносит наибольшую пользу.

Одним из природных видов двигательной активности является плавание. Разница между температурой воды и тела человека дает прекрасную возможность для закаливания. В воде снижается чувствительность кожи, уменьшаются болевые ощущения. При кратковременном раздражении теплой или холодной водой наступает возбуждение, а при длительном воздействии – торможение. Именно с этим связано успокаивающее воздействие воды на нервную систему.

Лечебное плавание решает также задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствует утверждению себя как личности. Человек, который раньше боялся воды, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Ходьба на лыжах – наиболее доступный вид спорта, который полезен людям разного возраста и профессии. Значительная роль здесь принадлежит природным факторам. Сочетание мороза и солнца оказывает тонизирующее влияние на нервную и особенно эндокринную системы, аппарат кровообращения . Для морозного воздуха характерно повышенное содержание кислорода. В зимнем воздухе выше количество отрицательных ионов, тонизирующее действуют на нервную и сердечно-сосудистую системы. Большое значение имеет чистота зимнего воздуха, которое напрямую связано с адсорбирующей активностью снега, его способностью поглощать не только пыль, но и газы. Занятия лыжным спортом, даже однократное занятие, оказывает выраженный и стойкий (почти двое суток) сосудорасширяющий эффект.

1. Абрамов М.С. Современные подходы к оценке уровня физического развития – важного показателя общественного здоровья / М. С. Абрамов, А. И. Рыбалко // Гигиена и санитария. – 2008. – №6. – С. 69-71.

2. Адамович Г.Э. Искусство подготовки славянских воинов: учебно-методическое пособие / Адамович Г.Э. –

М.: Лагода-100, 2006. – 216 с.

3. Алифанова Л.А. Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма / Л.А. Алифанова // «Педиатрия», 2002. – № 6. – С. 9-12.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии: Учебное пособие / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 288 с.
5. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М.: Наука, 2009. – 215 с.
6. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // «Теория и практика физической культуры», 2003. – № 11. – С. 20-23.
7. Когут И.А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, обучающихся в школах разного типа: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / И.А. Когут – СПб.: Росток, 2005. – 227 с.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2012. – 336 с.
9. Фомин Ю. А. (1989). Профессионализация современного большого спорта // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С.22-24
10. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль, за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков. – М.: МГИУ, 2001. – 40 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://stuservis.ru/referat/123383>