

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/151239>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физкультура

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Здоровый образ жизни и его составляющие 4

Глава 2. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности 8

Заключение 13

Список использованных источников 14

Введение

Значимость вопросов состояния здоровья человека в настоящий момент не может вызывать сомнений. Снижения уровня здоровья людей порождает большую озабоченность во всех структурах власти. Одной из причин такого является недостаточное наличие и использование эффективных форм, средств и методик физического воспитания, направленных на развитие физических качеств. Физическое состояние человека – это хорошее состояние функциональных систем человека, развития физических качеств, хорошая физическая подготовка, словом все то, что надо для физического развития и физической подготовленности, необходимых для оптимальной жизни и деятельности. По свидетельству многих научных данных, можно сказать, что в настоящее время увеличено число заболеваний, которые связаны с воздействием на организм индивида инволюционных, социально-экономических, экологических, производственных и др. факторов.

Глава 1. Здоровый образ жизни и его составляющие

Под образом жизни подразумевается определенный тип жизни, трудовой и учебной деятельности индивида, характеризующийся его деятельностью в труде, в быту, качественным отдыхом. Сюда относятся: удовлетворенность вещественными, внутренними и физиологическими потребностями, правилами субъективного и коллективного поведения.

Важным аспектом образа жизни является здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – такая организация трудовой и учебной деятельности, активного отдыха, творческого долголетия, удовлетворенности культурными и физиологическими потребностями индивида, при которых обеспечивается деятельность биологических и социальных функций, психофизиологическое и психическое здоровье, гармоничное формирование и энергичное долгое существование.

В рассматриваемое понятие: познания индивида о функциональной значимости занятиями физической культурой, включение максимальных двигательных действий, минимизация вредоносных привычек, рациональность питания, ежедневные закаливающие процедуры, сочетание периодов трудовой и учебной деятельности и активного отдыха, следование правил личной гигиены, профилактика стрессовых состояний.

Здоровый образ жизни - это принципы основанные на нравственных ценностях, рациональной активности, трудовой и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Благодаря этому, человек способен прожить до глубокой старости, сохранять психическое, нравственное и физическое здоровье

Главными компонентами здорового образа жизни являются плодотворный труд, правильно сформированный режим, который включает в себя как труд, так и отдых, наиболее подходящий двигательный режим, включающий такие компоненты как закаливание, правильное и рациональное питание, отказ от вредных привычек, таких как алкоголь, сигареты и наркотики и т.п.

Плодотворный труд - это один из главных компонентов здорового образа жизни, так как он включает в себя все диапазоны труда в жизни человека и совмещает их в единое целое, которое помогает в жизни человека и укрепляет здоровье, а не вредит ему. Он включает в себя такие диапазоны труда как физический и

умственный. Такой труд должен быть систематическим и посильным.

Для благотворного влияния такого труда необходимо чтобы он был хорошо организован в жизни человека. Два составляющих труда действуя взаимно только полезно влияют на общую систему работы организма человека, на нервную систему человека, на сердце и сосуды, а также на весь костно-мышечный аппарат человека. Для того, чтобы тренировки укрепляли наш организм необходимо подходить к ним рационально учитывая свои возможности и не важно тренировка физическая или умственная.

Для плодотворного труда ежедневно необходимо просыпаться и ложиться спать в одно и то же время, необходимо ежедневно выполнять гимнастические упражнения для поддержания тонуса организма, употреблять пищу для правильной работы организма также необходимо в установленные часы, на протяжении всего дня надо чередовать как умственный труд, так и физическую нагрузку. Ежедневно надо следить за личной гигиеной и чистотой тела, одежды, обуви. Для плодотворной работы и хорошего сна надо находить не в душном помещении, а в хорошо проветриваемом офисе или комнате.

Глава 2. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности

Важнейшим показателем здоровья индивида является состояние его сердца и сосудов. Занимаясь физическими упражнениями, индивид сможет увеличить размер и массу сердца. Этот процесс происходит в результате утолщения стенок увеличением его объема. Этот процесс повышает у человека силу и дает возможность еще больше работать сердечной мышце, увеличивается ударный и минутный объем крови, снижается частота сердечных сокращений в покое и после физических нагрузок.

Ежедневные тренировки позволяют увеличить число эритроцитов и гемоглобина в крови, а результатом будет повышение кислородной емкости крови. Также регулярные физические тренировки расширяют и обеспечивают расширение кровеносных сосудов, приходит в норму их тонус.

Работа мышц проводит своеобразный массаж сосудистых стенок за счет гидро-динамической волны от ускорения частоты сердечных сокращений и увеличения скорости кровяного тока. Этот процесс позволяет обеспечить своеобразную функцию очищения сосудов от липидных отложений, при этом сохраняя и улучшая эластичность их стенок, обеспечивая надежность доставки кислорода и питательных веществ к клеткам организма.

ФУ оказывают воздействие на снижения кровяной вязкости, обеспечивая облегчения работы сердца и уменьшая возможность возникновения тромбов и развития инфаркта-миокарда .

Как известно, показателями деятельности ССС есть ЧСС, АД, систолический и минутный объем крови. Находясь в состоянии покоя кровь способна совершить полный кругооборот за двадцать одну-двадцать две секунды, при совершении физической работе – за восемь секунд и меньше, при этом ее объем возрастает до сорока л/мин.

Здесь следует сказать, что анализ научной литературы показывает, что наиболее полезны в тренировке ССС циклические физические упражнения. Это обеспечивается тем, что выполняя циклические физические упражнения, очень активно происходит сокращение и расслабления мышц, при этом оказывается помощь сердцу по типу «мышечного насоса».

Бесспорен и тот факт, который говорит, что ФУ положительно влияют на опорно-двигательный аппарат. ФУ содействуют в увеличении синовиальной жидкости в суставных соединениях, тем самым улучшая питания хрящей, повышая эластичность сухожилий и связок. Следовательно, занятия ФУ способствуют снижению травматизма и инвалидности,

Неоценимую роль ФУ играют при искривлении позвоночника, деформации грудной клетки из-за слабости мышц спины и плечевого пояса. Тренированные мышцы спины укрепляют и разгружают позвоночный столб, беря часть нагрузки на себя; предотвращают «выпадение» межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков. При ФУ по укреплению мышц живота и спины улучшается осанка, способствующая сохранению внешнего вида и оптимальным условиям для работы внутренних органов. Ведущими средствами здесь являются циклические, общеразвивающие, гимнастические, прыжковые, силовые, корригирующие игровые упражнения с предметами и без предметов.

ФУ положительно влияют на функции обмена веществ и внутренних органов. Обмен веществ – основной биологический процесс в организме, представляющий единство взаимосвязанных процессов – ассимиляции и диссимиляции. Ассимиляция – непрерывное образование в клетках необходимых для жизни органических соединений из веществ, поступающих в организм. Диссимиляция – распад этих веществ с выделением

энергии, которая используется для обеспечения жизнедеятельности организма. В процессе регулярных ФУ происходит более интенсивно самообновление белка в клетке, т.е. «сжигание» старых структур и образование новых, что приводит к омоложению организма и укреплению здоровья за счет улучшения деятельности клеток, в которых сосредоточены основные процессы белкового обмена. Наблюдается более быстрый распад холестерина, препятствующий развитию атеросклероза: во время бега диссимиляция повышается на 200-400%, а во время ходьбы – до 100%.

Заключение

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что здоровье – это самая большая ценность в жизни.

Здоровый образ жизни – это система поведения человека, которая направлена на достижение оптимального биологического, социального и психического здоровья, сохранение трудоспособности и профилактику заболеваний.

По данным научных исследований, следует отметить, что в данный момент времени увеличено число заболеваний, которые связаны с воздействием на организм индивида инволюционных, социально-экономических, экологических, производственных и иных факторов.

Список использованных источников

1. Евтушевская М.Е. Здоровый образ жизни и его составляющие / М.Е. Евтушевская // Конференциум АСОУ: сб. науч. тр. и материалов науч.-практ. конф. – 2015. – № 1. – С. 380-386.
2. Кривцун В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 56 с.
3. Смычков О.А. Основные компоненты здорового образа жизни молодежи / О.А. Смычков // Инновационная наука. – 2019. – № 5. – С. 184-186.
4. Физические упражнения для укрепления иммунитета [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://vashimmunitet.ru/ukreplenie/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-immuniteta.html>. Дата доступа: 26.01.2021.
5. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С., Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 480 с
6. Черникова О. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О.Черникова //Физкультура и спорт.- 2009. №2, - С.46.

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/151239>