

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/306413>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 2

Организация двигательной активности человека 3

Заключение 7

Список литературы 8

Введение

Здоровье - это важнейшая и первая потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. Именно поэтому значение двигательной активности и её организации в жизнедеятельности людей играет очень значимую роль.

Как известно, двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма.

Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность - суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Организация двигательной активности человека

Под двигательной активностью понимаются все движения, производимые человеком в процессе жизнедеятельности. Это эффективное средство для поддержания и укрепления здоровья, развития личности, а также профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни неотделимо связан с высокой двигательной активностью человека. В настоящее время на людей влияют многие неблагоприятные факторы внешней среды, большой поток информации, сложные социальные условия жизни. Что неизменно приводит к эмоциональному напряжению и снижению двигательной активности. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 528 с.
2. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. / М.А. Ерёмушкин. - М.: Спорт, 2016. - 284 с.
3. Колпакова Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека. Науч.-период. журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта», 2018. № 1 – 209с.
4. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2010. - 287 с.

5. Янченко С.В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С.В. Янченко, В.В. Вольский. // Молодой ученый, 2019. № 15. – 253с.

*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/306413>