

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/esse/82642>

Тип работы: Эссе

Предмет: Физическая культура и спорт

-

На сегодняшний момент человек постоянно сталкивается с совокупностью неблагоприятных факторов: стрессы, перегрузки информацией, условия экология, оставляющие желать лучшего. Данные факторы сочетаются с недостаточными физическими и умственными нагрузками. Общее действие неблагоприятных факторов окружающей среды и то, что люди мало двигаются, инициирует негативные последствия для самого организма. Происходит нарушение его нормальной работы, это является предпосылкой для возникновения множества заболеваний. Поэтому так важно применять совокупность разных средств и методов, которые будут помогать сохранять и укреплять здоровье организма.

Движение - одно из проявлений жизнедеятельности, обеспечивающее организму возможность активного взаимодействия с окружающей средой, в частности, перемещение места на место, захват пищи и т. п.

Двигательная активность - один из важнейших компонентов здорового образа жизни, в основе которого лежит разумное, соответствующее полу и возрасту состояние здоровья, систематическое использование средств физической культуры.

Двигательные функции - это группа функций организма и его частей, относящихся к движению, к двигательной активности организма и его частей.

Как мы видим, эти три понятия тесно связаны. И именно их признают необходимым залогом жизни. Ведь ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни, атрофированию мышц и потере иммунитета. Самый простой пример: если ребенок ограничен в естественной потребности движения, его природные задатки постепенно утрачивают свое значение.

Движение человека начинается еще задолго до его рождения. В утробе матери происходит чудо, развивается человек. Человек потягивается, переворачивается, а иной раз даже очень активно толкает ножками, как бы торопится уже бежать.

С рождения у детей, во взрослой жизни, у пожилых людей двигательная активность влияет на развитие двигательных и вегетативных функций.

Средства физической культуры являются важным фактором оздоровления человека. Как правило, даже при значительных нарушениях состояния здоровья можно рекомендовать выполнение физических упражнений, обязательно принимая во внимание имеющиеся расстройства. Кроме того, важным фактором в этом вопросе является стремление увеличивать показания к занятиям физической культурой. Главное - это постановка четкой цели ведения плана физических тренировок с сохранением ресурсности самого организма. Также важно вовремя обращаться к специалистам (врачам, физработникам) за важной информацией о коррекции существующего плана физических нагрузок и даже (в некоторых случаях) коррекции образа жизни близкого круга лиц (семья, коллеги).

Показанием к занятию физической культурой и спортом носят сугубо индивидуальный характер. Но можно дифференцировать наиболее общие концепции, которые связаны с рекомендациями к увеличению двигательной активности и сопутствующих нагрузок на организм.

Наиболее часто встречающимся случаем показания к физическим нагрузкам является присутствие избыточного веса. При выполнении физических упражнений во время тренировки организм расходует большое количество энергии, а для ее воспроизводства используются жировые отложения.

Также показанием к физической нагрузке является малоподвижный образ жизни в целом и «сидячая» работа. Сокращение времени и частоты физических нагрузок инициирует нарушение в функционировании практически все систем органов тела человека и инициирует ухудшение самочувствия. Если человек каждый день работает, сидя на рабочем месте в течение нескольких часов, это затрудняет работу всех органов. Например, страдает сердечно-сосудистая система, нарушается кровообращение, ухудшается транспорт кислорода к тканям и органам организма. Физические тренировки помогают ликвидировать все эти симптомы негативного характера, связанные с малоподвижным образом жизни.

Показания к выполнению физических упражнений – это наилучшие рекомендации, чтобы профилировать гиподинамию и кинезию.

Показания к физическим нагрузкам также можно отнести и к людям, соблюдающим рекомендации к ведению здорового образа жизни. Но также важно помнить, что есть индивидуальные противопоказания к повышенным нагрузкам на организм. Желание и готовность к физическим нагрузкам – это еще не полная мера того, чтобы начать заниматься спортом. Есть заболевания, которые требуют составления индивидуальных программ занятия физическими упражнениями.

Если у человека присутствует серьезное заболевание, физическую нагрузку нужно учитывать исходя из составных условий и факторов, применяется избирательный подход. Тем не менее, физическая активность не может полностью исключаться из жизни.

Перечислим патологические состояния, которые требуют индивидуального подхода к физическим нагрузкам.

1. Все острые и хронические заболевания в стадии обострения

- 1) Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. – 224 с.
- 2) Данилова Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности/Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. – Ростов н/Д.: Феникс, 1999. – 480 с.
- 3) Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
- 4) Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.
- 5) Линдсли Д. Б. Эмоции/ Д. Б. Линдсли// Экспериментальная психология. –М., 1960. –Т. 1. –С. 629–684.
- 6) Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.–319 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/esse/82642>