**Реферат на тему: Физическая культура есть средство социальной адаптации индивида и совершенствования его качеств в различных сферах жизни, в том числе и профессиональной**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-est-sredstvo-sotsialnoj-adaptatsii-individa-i-sovershenstvovaniya-ego-kachestv-v-razlichnyih-sferah-zhizni-v-tom-chisle-i-professionalnoj#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Средства физической культуры](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-est-sredstvo-sotsialnoj-adaptatsii-individa-i-sovershenstvovaniya-ego-kachestv-v-razlichnyih-sferah-zhizni-v-tom-chisle-i-professionalnoj#%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)
3. [Массовая физическая культура](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-est-sredstvo-sotsialnoj-adaptatsii-individa-i-sovershenstvovaniya-ego-kachestv-v-razlichnyih-sferah-zhizni-v-tom-chisle-i-professionalnoj#%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)
4. [Спортивные игры](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-est-sredstvo-sotsialnoj-adaptatsii-individa-i-sovershenstvovaniya-ego-kachestv-v-razlichnyih-sferah-zhizni-v-tom-chisle-i-professionalnoj#%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)
5. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-est-sredstvo-sotsialnoj-adaptatsii-individa-i-sovershenstvovaniya-ego-kachestv-v-razlichnyih-sferah-zhizni-v-tom-chisle-i-professionalnoj#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
6. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskaya-kultura-est-sredstvo-sotsialnoj-adaptatsii-individa-i-sovershenstvovaniya-ego-kachestv-v-razlichnyih-sferah-zhizni-v-tom-chisle-i-professionalnoj#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Физическая культура - это часть культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, созданных и используемых обществом с целью физического и интеллектуального развития способностей человека, повышения его физической активности и формирования здорового образа жизни, социального адаптация посредством физического воспитания, физического воспитания и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации).

**Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:**

* Уровень здоровья и физического развития людей;
* Степень использования физической культуры в сфере воспитания и обучения, на производстве и в быту.

Термин физическая культура появился в конце XIX века в Англии в период бурного развития современного спорта, но не нашел широкого применения на Западе и со временем практически исчез из повседневной жизни. В России же, наоборот, вошедший в употребление с начала ХХ века, после революции 1917 года, термин физическая культура получил признание во всех высших советских властях и прочно вошел в научный и практический лексикон. В 1918 году в Москве был открыт институт физической культуры, в 1919 году общеобразовательный съезд по физической культуре, с 1922 года издается журнал Физическая культура, а с 1925 года по настоящее время - журнал Теория и практика физкультуры. Физическая культура.

Постепенно термин физическая культура получил распространение в странах бывшего социалистического лагеря и в некоторых странах третьего мира.

Само название физическая культура указывает на ее принадлежность к культуре. Физическая культура - это вид общей культуры, сторона деятельности по развитию, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в области физического совершенствования человека для самореализации его духовных и физических способностей и ее социально значимых. результаты, связанные с исполнением своих обязанностей в обществе.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, овладения, развития и управления на благо человека физическими и умственными способностями, присущими ему от природы., но, что не менее важно, опыт установления и закаливания проявляется в процессе физической активности нравственных, нравственных устоев человека. Таким образом, в физической культуре, вопреки ее буквальному значению, отражены достижения людей в улучшении своих физических и, в значительной степени, умственных и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.. Социально-биологические основы физической культуры.

**Средства физической культуры**

Основными средствами физической культуры, развивающими и гармонизирующими все проявления жизни человеческого тела, являются осознанное (осознанное) занятие различными физическими упражнениями (телодвижениями), большинство из которых изобретает или совершенствует сам человек. Они предлагают постепенное увеличение физической активности от зарядки и разминки к тренировкам, от тренировок к спортивным играм и соревнованиям, от них к установлению как личных, так и общих спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей. В сочетании с использованием природных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, диеты и отдыха, а также в зависимости от личных целей физическая культура позволяет гармонично развиваться и оздоровлять организм и поддерживать его в отличной физической форме. на протяжении многих лет.

Каждый из компонентов физической культуры имеет определенную самостоятельность, свою целевую установку, материально-техническое обеспечение, разный уровень развития и объем личных ценностей. Поэтому в сфере физической культуры особо выделяется спорт с использованием словосочетаний физическая культура и спорт, физическая культура и спорт. В данном случае под физической культурой, физическое воспитание в узком смысле может подразумеваться как раз массовая физическая культура и лечебная физическая культура.

**Массовая физическая культура**

Массовая физическая культура формируется за счет физической активности людей в рамках процесса физического воспитания и самообразования для их общего физического развития и оздоровления, улучшения двигательных способностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий физическими упражнениями на уровне физического развития. отдых.

Другое, также неспортивное по цели, направление физической культуры формируется лечебной физической культурой (двигательная реабилитация) с использованием специально подобранных физических упражнений и, как уже отмечалось, некоторых спортивных средств лечения и восстановления нарушенных в результате функций организма. болезней, травм, переутомления и др. причины.

Спорт в традиционном выражении физическая культура и спорт выводится не только за рамки физического воспитания в узком смысле этого термина, но и за рамки физической культуры в широком смысле, поскольку он также включает физические нагрузки, не относящиеся к физическому воспитанию. непосредственно связанные с культурой (например, шахматы, шашки, бридж, бильярд, стрельба, ряд технических видов спорта и т. д.), которые соответствуют первоначальному значению английского слова спорт как игры, веселье, развлечение. В широком смысле современное понятие физической культуры включает только спорт, основанный на выполнении определенных физических упражнений и высокой физической активности. Неотъемлемые черты спорта - ярко выраженная конкурентоспособность, стремление к победе и достижению высоких результатов, требующая повышенной мобилизации физических, умственных и моральных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях. Этому выделению двух разных количественных и качественных уровней проявления возможностей и стремлений человека в массовом физкультуре и спорте соответствуют известные в нашей стране имена работник культуры и спортсмен.

Современное широкое понятие физическое воспитание означает органическую составляющую общего образования - образовательный, педагогический процесс, направленный на усвоение человеком личностных ценностей физической культуры. Другими словами, цель физического воспитания - формирование физической культуры человека, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с самых первых дней после рождения нового человека.

Основоположником научной системы физического воспитания (первоначально - воспитания), гармонично способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию юного человека, является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837–1909). Созданные им в 1896 г. Курсы учителей и заведующих физической культурой явились первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов по физическому воспитанию, прообразом современной Петербургской академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Выпускники академии получают высшее физическое образование и становятся специалистами в различных сферах физической культуры, в том числе в области физического воспитания, то есть освоения людьми ценностей физической культуры. Что касается работы в высших учебных заведениях, то такого специалиста называют учителем физического воспитания, или преподавателем кафедры физического воспитания. Необходимо различать термины физическое воспитание как профессиональное обучение в специальных учебных заведениях и физическое воспитание в его первоначальном (по П.Ф. Лесгафту) смысле физического воспитания. В английском языке термин физическое воспитание можно использовать в любом смысле. Также следует иметь в виду, что английский термин en: physical culture в смысле нашего широкого понятия физическая культура не используется за рубежом. Там в зависимости от конкретного направления физической культуры употребляются слова en: спорт, en: физическое воспитание, en: физическое воспитание, en: фитнес и т. д. Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Более того, эти аспекты общего процесса обучения в значительной степени проявляются в наиболее правильно организованном процессе физического воспитания.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания по дисциплине Физическая культура.

Цель физического воспитания достигается путем решения взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

**К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:**

* Укрепление здоровья и закаливание тела;
* Гармоничное развитие тела и физиологических функций организма;
* Всестороннее развитие физических и умственных качеств;
* Обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Считается, что для выполнения этих заданий общее время учебных занятий по дисциплине Физическая культура и дополнительных самостоятельных физических упражнений и спорта для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю.

Защита собственного здоровья - прямая обязанность каждого; он не имеет права передавать это другим. Ведь часто бывает, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и только потом вспоминает о медицине.

Каким бы совершенным ни было лекарство, оно не может избавить всех от всех болезней. Человек - творец своего здоровья, за которое нужно бороться. С ранних лет необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, одним словом, разумными способами добиваться подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - первая и самая важная потребность человека, которая определяет его работоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важнейшая предпосылка познания окружающего мира, самоутверждения и человеческого счастья. Активная долгая жизнь - важная составляющая человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах морали, рационально организованный, активный, трудоемкий, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятного воздействия окружающей среды, позволяющий сохранять нравственные, умственные и психологические свойства. физическое здоровье до глубокой старости.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (B03), здоровье - это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и инвалидности.

**В целом можно говорить о трех типах здоровья: физическом, психическом и моральном (социальном) здоровье:**

* Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если все органы и системы работают хорошо, значит, все человеческое тело (саморегулирующаяся система) функционирует и развивается правильно.
* Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
* Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые лежат в основе общественной жизни человека, то есть жизни в конкретном человеческом обществе. Отличительные черты нравственного здоровья человека - это, прежде всего, сознательное отношение к работе, владение культурными сокровищами, активное неприятие морали и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может стать моральным монстром, если он пренебрегает моральными нормами. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой здоровья человека. Морально здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он прекрасно себя чувствует, получает удовлетворение от работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма увеличивает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных сферах нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая творческую деятельность, не позволяя лениться душе. Академик Н.М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин количество здоровья для обозначения меры резервов организма.

Например, человек в спокойном состоянии пропускает через легкие 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высококвалифицированные спортсмены могут произвольно пропускать через легкие 150 литров воздуха каждую минуту в течение 10-11 минут, т. е. превышая норму в 30 раз. Это резерв тела.

Возьмем сердце. И посчитайте его мощность. Есть минутные объемы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое за одну минуту. Предположим, что в состоянии покоя дает 4 литра в минуту, при самой интенсивной физической работе - 20 литров. Следовательно, резерв равен 5 (20: 4).

Точно так же есть скрытые резервы почек и печени. Их идентифицируют с помощью различных стресс-тестов. Здоровье - это количество резервов в организме, это максимальная продуктивность органов при сохранении качественных пределов их функции.

**Систему функциональных резервов организма можно разделить на подсистемы:**

1. Биохимические резервы (метаболические реакции).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
3. Психические резервы.

Возьмем, к примеру, физиологические резервы на клеточном уровне спринтера. Отличный результат в беге на 100 метров - 10 секунд. Лишь немногие могут это показать. Можно ли значительно улучшить этот результат? Расчеты показывают, что это возможно, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь заключается в определенной скорости распространения возбуждения по нервам и в минимальном времени, необходимом для сокращения и расслабления мышц.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. д.

Продуктивный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека влияют биологические и социальные факторы, главный из которых - работа.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, который создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует оздоровлению, повышению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующее звено здорового образа жизни - искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушения здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают трудоспособность и негативно влияют на здоровье подрастающего поколения и здоровье будущих детей.

Многие люди начинают свое выздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром врачи считают, что самые серьезные заболевания сердца, сосудов и легких напрямую связаны с курением. Курение не только подрывает здоровье, но и отнимает энергию в самом буквальном смысле. Как установили советские специалисты, уже через 5-9 минут после выкуривания одной сигареты мышечная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и поэтому, как правило, не курят. Совершенно не стимулирует курение и умственную деятельность. Напротив, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества табачного дыма - около половины достается тем, кто находится рядом с ним. Неслучайно в семьях курильщиков дети страдают респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение - частая причина опухолей во рту, гортани, бронхах и легких. Непрерывное и продолжительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение кислородного питания тканей, спазм мелких сосудов делают вид характерного для курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменения слизистых оболочек дыхательных путей сказываются на его голосе (потеря звучности, пониженный тембр, охриплость).

Особенно опасно действие никотина в определенные периоды жизни - подростковый возраст, старость, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Никотин особенно вреден для беременных, так как приводит к рождению слабых, маловесных детей, и кормящих женщин, так как увеличивает заболеваемость и смертность детей первых лет жизни.

Следующая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм губительно действует на все системы и органы человека. **В результате систематического употребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного привыкания к нему:**

* потеря чувства меры и контроля над количеством употребляемого алкоголя;
* нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и др.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, происходящее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, потеря сдерживающих влияний, депрессия и др.), Определяет частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияет алкоголизм на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболеваний поджелудочной железы (панкреатит, сахарный диабет). Наряду с изменениями, влияющими на здоровье пьющего, злоупотребление алкоголем всегда сопровождается социальными последствиями, наносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как никакое другое заболевание, вызывает целый ряд негативных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и в той или иной степени затрагивают все аспекты современного общества. Последствия алкоголизма включают ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками, и связанное с этим ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни уступают только сердечно-сосудистым заболеваниям и раку как причина смерти.

Следующая составляющая здорового образа жизни - это сбалансированное питание. Говоря об этом, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - это баланс полученной и потребляемой энергии. Если организм получает больше энергии, чем потребляет, то есть если мы получаем больше еды, чем необходимо для нормального развития человека, для работы и благополучия, мы набираем вес. Сейчас более трети населения нашей страны, включая детей, страдает избыточным весом. Причина только одна - переедание, которое в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в питательных веществах. Диета должна быть разнообразной и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, так как они не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например витамина С, приводит к болезни и даже смерти. Мы получаем витамины группы В в основном из непросеянного хлеба, а источниками витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочные продукты, рыбий жир и печень.

Не все из нас знают, что нам нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна съесть еще один кусок вкусного продукта, который дает дополнительные калории или вносит дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов правильного питания приводит к проблемам со здоровьем. Организм человека потребляет энергию не только в период физических нагрузок (во время работы, занятий спортом и т. д.), Но и в состоянии относительного покоя (во время сна, лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма. тело - для поддержания постоянной температуры тела... Выяснилось, что здоровый человек среднего возраста с нормальной массой тела потребляет 7 килокалорий в час на килограмм веса тела.

**Первым правилом в любой системе естественного питания должно быть:**

* Ешьте только тогда, когда чувствуете голод.
* Отказ от еды при болях, психическом и физическом недомогании, при лихорадке и лихорадке.
* Отказ от еды непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической или умственной.

Очень важно иметь свободное время для переваривания пищи. Идея о том, что упражнения после еды помогают пищеварению, является ошибкой.

Еда должна состоять из смешанных продуктов, которые являются источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов. Только в этом случае можно достичь сбалансированного соотношения питательных веществ и основных факторов питания, чтобы обеспечить не только высокий уровень переваривания и усвоения питательных веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, а также их полное усвоение на клеточном уровне..

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование тела, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Людям, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо соблюдать диету.

Он оказывает большое влияние на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов в силу существующих взаимосвязей между ними приводит к перестройке существующей структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и океанов, в свою очередь, сказывается на здоровье людей, эффект озоновой дыры влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение воздуха на состояние дыхательных путей и загрязнение воды - при пищеварении, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, сокращает продолжительность жизни. Однако здоровье, полученное от природы, зависит только на 5% от родителей и на 50% от условий вокруг нас.

Кроме того, необходимо учитывать еще один объективный фактор влияния на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в серии поколений одни и те же признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, происходящих в живом организме, является их ритмичность.

Сейчас установлено, что более трехсот процессов, происходящих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. В его основе - систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые эффективно решают задачи по укреплению здоровья и развитию физических возможностей молодежи, сохранению здоровья и моторики, а также усилению профилактики неблагоприятных возрастных изменений. В то же время физическая культура и спорт - важнейшие средства обучения.

Полезно подниматься по лестнице без лифта. По мнению американских врачей, каждый шаг дает человеку 4 секунды жизни. 70 ступеней сжигают 28 калорий.

К общефизической нагрузке относятся утренняя зарядка, занятия физкультурой, самообслуживание, прогулки, работа на дачном участке и др. Нормы общефизической нагрузки четко не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен делать не менее 10-15 тысяч шагов в день.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждого из этих качеств способствует улучшению здоровья, но не в одинаковой степени. Вы можете стать очень быстрым, бегая на короткие дистанции. Наконец, очень хорошо стать подвижным и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом невозможно сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного выздоровления и профилактики заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать, прежде всего, самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими составляющими здорового образа жизни, которые обеспечат растущему организму надежную защиту от многих болезни.

В России уже давно закаливание было массовым. Примером могут служить деревенские бани с паровой и снежной банями. Однако в наши дни большинство людей не делает ничего, чтобы закалить себя и своих детей. Более того, многие родители, опасаясь простудиться, с первых же дней жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуд: укутают, закроют окна и т. д. Такую заботу о детях не создают. условия для хорошей адаптации к изменяющейся температуре окружающей среды. Напротив, это способствует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов упрочнения остается одной из важнейших. Но польза закаливания с раннего возраста доказана огромным практическим опытом и основана на твердом научном обосновании.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Польза этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - прекрасное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Для его достижения человек должен пройти все этапы закаливания.

Эффективность закаливания повышается при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны быть известны каждому: систематичность и последовательность; с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональных реакций на процедуру.

Еще одним эффективным закаливающим средством может и нужно стать контрастный душ до и после тренировки. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, улучшая физическую терморегуляцию, а также оказывают стимулирующее действие на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Он также хорошо действует как стимулятор нервной системы, снимая усталость и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное лечебное средство. Он позволяет избежать многих заболеваний, продлить жизнь на долгие годы и сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Для развития силы следует использовать упражнения, которые выполняются циклически. Они могут состоять из отжиманий, неприятного шага. Начальная нагрузка должна быть минимальной и увеличиваться по мере достижения результатов от упражнения, как только физическое состояние позволяет ему справляться с большими нагрузками.

Если отдельные группы мышц недостаточно развиты, особое внимание следует уделять их тренировке, но при этом следует снизить общую нагрузку.

Сила мышц - одна из предпосылок развития такого качества, как мощность, потому что в сочетании со скоростью сила, которая увеличивается с тренировкой, увеличивает мощность. Наибольшего успеха можно достичь при развитии высокой скорости, силы и выносливости.

Силовые упражнения с отягощениями на грудные и плечевые мышцы следует выполнять с использованием снарядов весом в половину веса тренируемого плюс 5 килограммов, для ног - 75% от веса тела плюс 5 килограммов.

Следующие упражнения рекомендуются для развития различных групп мышц.

С целью развития мышц ног можно использовать так называемый утиный шаг - движение в полуприседе, а также приседания, бег и прыжки. Различные прыжки развивают определенные группы мышц. В тренировках могут использоваться прыжки в длину с места, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки лягушка, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением. Приседания также могут быть разными: простые приседания, приседания со штангой, приседания на носки и скручивающие приседания. Все эти упражнения можно использовать для развития мышц ног и таза.

Для развития мышц поясницы и пресса подходят такие упражнения, как подтягивания, отжимания, подъем ног и корпуса в положении лежа на спине, наклоны с нагрузкой, угол, вытягивание ног. к животу при висении.

Для развития мышц рук можно использовать отжимания, подтягивания, стойки на руках, работу со штангой и гирями, толкание ядра. Такие упражнения не только хорошо развивают мышцы рук и плеч, но и укрепляют суставы. Комплекс упражнений на развитие силы можно использовать без отягощений со снарядами. В этом случае очень эффективны упражнения на перекладине. Штанга должна быть на такой высоте, чтобы ваши ноги не касались земли в висе. Упражнение заключается в подтягивании перекладины вверх, пока ее не коснется подбородок.

**Спортивные игры**

Различные спортивные игры развивают необходимые качества: подвижность, ориентировку, сообразительность, находчивость, скорость действий. Особенно полезны гандбол, баскетбол, футбол, волейбол и хоккей зимой.

Используя спортивные игры на тренировках, вы можете играть двумя командами или использовать отдельные технические и тактические элементы игры: ведение и передача мяча, тактические комбинации и т. д. Особое место в спортивных играх занимает настольный теннис - игра, требующая быстрого реакция.

Веревочные упражнения. Эти упражнения, выполняемые в быстром темпе (до 130 оборотов каната в минуту), являются эффективным средством развития скорости движения.

Упражнения со скакалкой также относятся к упражнениям на гибкость.

Продолжительность урока: 7 минут.

Сначала разминайтесь без скакалки - прыгайте на месте минуту.

Далее по порядку растягиваем все группы мышц.

Готовность номер один

Скакалка находится сзади. Вытяните руки перед собой, чтобы полностью растянуть скакалку.

Исходное положение.

Встать прямо. Смотреть прямо вперед. Слегка согните руки в локтях, руки разведите в стороны на расстоянии 15-20 см от бедер. Начни вращать веревку

Вращение.

Сделайте небольшие вращательные движения запястьями. При этом руки и кисти должны оставаться практически неподвижными. Чрезмерные движения рук - самая частая ошибка новичков. Старайтесь держать руки как можно ближе к телу.

Прыжки.

Мягко приземлитесь на подушечки стоп. Каблуки ни в коем случае не должны касаться пола. Прыгайте низко, максимум на пару сантиметров. Этого достаточно, чтобы не мешать вращению веревки. Последний должен слегка касаться пола, чтобы ритм не сбавлял.

Гибкость - это способность человека выполнять двигательные действия с большим диапазоном движений.

Гибкость быстро увеличивается у детей в возрасте от 6 до 11 лет, причем мальчики имеют более низкие показатели гибкости, чем девочки. Однако систематическими упражнениями можно добиться хороших результатов в развитии этого качества даже в 12-15 лет. Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость - способность достичь наибольшего диапазона движений под действием внешних сил (с помощью партнера и т. д.). Активная гибкость - способность человека достигать необходимого диапазона движений за счет напряжения соответствующих собственных мышц. Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды.

Упражнения на гибкость можно начинать только после того, как все мышцы хорошо разогреты. Чем теплее воздух в комнате или погода на улице, тем меньше времени потребуется на нагревание. Гибкость значительно снижается при утомлении. Для развития гибкости используются маховые движения рук и ног, рывковые движения рук, пружинящие приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и хватом (обязательные).. Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Объем движений следует увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить. Примерный комплекс упражнений на развитие гибкости выглядит так.

Чтобы развить руки и плечи: 1. Сложите руки перед грудью. Выпрямите руки вперед, влево, вправо, повернув ладони вперед. 2. Наклонитесь вперед, положив руки на спинку стула. Пружинный раскачивание для максимального отведения рук. 3. В положении лежа пружинящее сгибание ног, в результате чего руки отведены назад.

Для мышц туловища:  В ноге встаньте в стороны, наклонитесь к правой ноге, коснитесь правой пяткой руками. То же для левой ноги. Наклонитесь вперед, обхватите руками голени. Пружинный наклоняется вперед, помогая себе руками и пытаясь головой коснуться ног.  Лежа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинящий прогиб, отведение ног назад.

Для мышц ног: Стоя слева, руками подтянуть согнутую правую ногу к груди. Потом смени ноги. Стоя справа, согните левую ногу и отведите ее назад. Потом поменяйте ноги. Сделайте мах вперед, назад и к расслабленной правой, а затем левой ноге. Каждое упражнение повторяется 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

Есть только один способ достичь гармонии человека - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, рационально включенные в режим труда и отдыха, способствуют не только оздоровлению, но и значительно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни и в процессе работы, являются физическими упражнениями. Это могут быть только движения, специально подобранные для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, исправления дефектов тела.

Физические упражнения окажут положительный эффект, если во время упражнений соблюдать определенные правила. Необходимо следить за своим здоровьем - это необходимо, чтобы не навредить себе упражнениями. При нарушениях сердечно-сосудистой системы упражнения, требующие значительного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При респираторных заболеваниях рекомендуется только общеобразовательная гимнастика. Не выполняйте упражнения, если у вас сильное сердцебиение, головокружение, головная боль и т. д.

Основная цель гимнастики - укрепление здоровья, общефизическая подготовка, направленная на всестороннее физическое развитие человека и создание основы для повышения его физических возможностей по спортивной специализации.

В состав базовой гимнастики входят: упражнения, общеразвивающие упражнения и базовые движения. При выполнении упражнений используются гимнастические снаряды и малые средства физической подготовки.

Базовая гимнастика способствует повышению функциональных возможностей организма человека и его физическому развитию, совершенствованию различных двигательных навыков, воспитанию физических качеств, умению самостоятельно использовать освоенные двигательные действия в различных жизненных ситуациях, оценивать свои возможности, познавать основные законы моторики. активности, понимать ценность полученных знаний и навыков для жизни и работы.

Гигиеническая гимнастика ставит своей задачей укрепление и сохранение здоровья человека, создание бодрого, бодрого настроения и повышения работоспособности.

Гигиеническая гимнастика рекомендована детям любого возраста, начиная с самого раннего возраста.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить утреннюю зарядку и роль перерыва на физкультуру. Цель утренней гимнастики - ускорить переход организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и обеспечить общий лечебный эффект. Гимнастику следует проводить в хорошо проветриваемом помещении с открытым окном или окном, а по возможности - на открытом воздухе. Зарядку следует совмещать с воздушной баней. После окончания гимнастики полезно растирать или обливать тело прохладной водой. Перерывы по физической культуре проводятся в школе и на работе; они являются одним из основных видов активного отдыха.

При выполнении физических упражнений человеческий организм реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергоресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляется мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовка тренирующихся и в результате достигается такое состояние организма, когда нагрузки легко переносятся, а результаты, ранее недоступные при различных видах физических упражнений, становятся нормой. У вас всегда крепкое здоровье, желание заниматься спортом, хорошее настроение и крепкий сон. При правильных и регулярных упражнениях ваш уровень физической подготовки из года в год улучшается, и вы будете в хорошей форме надолго.

Не занимайтесь сразу после болезни. Необходимо выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физическая культура принесет пользу. Например, после острого респираторного заболевания средний период реабилитации составляет 10 дней.

Изменения физиологических функций также вызваны другими факторами окружающей среды и зависят от сезона, содержания витаминов и минеральных солей в пище. Сочетание всех этих факторов (стимулов различной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее действие на самочувствие человека и ход жизненно важных процессов в его организме. Естественно, человеку следует приспосабливаться к природным явлениям и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание тела помогают человеку снизить зависимость от метеорологических условий и изменений погоды, способствуют его гармоничному единению с природой. Брехман II

Для нормального функционирования мозга необходимы не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, которая вызывает положительные эмоции. Под воздействием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от житейских мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя, как через увеличительное стекло. Обида, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе при физических нагрузках, так как это увеличивает легочную вентиляцию, тепловыделение и т. д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры для обеспечения максимальные условия для занимающихся физической культурой и спортом.

Следует помнить, что подача в помещение необходимого количества чистого воздуха и удаление воздуха, загрязненного продуктами жизнедеятельности, важны и необходимы.

Основываясь на правилах, в результате многолетнего опыта в области спортивной медицины, четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и улучшение условий внешней среды, в которой проходят физическая культура и спорт, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости и росту спортивных достижений. Как отмечалось ранее, упражнения влияют не на какой-либо орган или систему в отдельности, а на все тело в целом. Однако улучшение функций его различных систем не происходит в той же степени. Особенно выражены изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении мышечного объема, усилении обменных процессов, улучшении функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания улучшается и сердечно-сосудистая система. Физические упражнения стимулируют обмен веществ, увеличивают силу, подвижность и баланс нервных процессов. В связи с этим гигиеническое значение физических упражнений возрастает, если они проводятся на свежем воздухе. В этих условиях усиливается их общеукрепляющее действие, они обладают закаливающим действием, особенно если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физического развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких. При занятиях в холодных условиях улучшается терморегуляторная функция, снижается чувствительность к холоду, уменьшается вероятность возникновения простудных заболеваний. Помимо благотворного влияния холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется высокой интенсивностью и плотностью физических упражнений. Физическую активность следует нормализовать с учетом возрастных особенностей, метеорологических факторов.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Хаотичное питание в разное время неминуемо приводит к заболеваниям ЖКТ, разное время ложиться спать - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планового распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое соблюдение его воспитывает такие качества, как дисциплина, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможности разносторонней и содержательной жизни. Каждый человек должен выработать режим, исходя из конкретных условий его жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня: Вставайте каждый день в одно и то же время, делайте регулярную утреннюю зарядку, ешьте в установленное время, чередуйте умственную работу с физическими упражнениями, соблюдайте правила личной гигиены, следите за чистотой тела, одежды, обуви, работы и сна. в хорошо проветриваемом помещении ложитесь спать одновременно! Одно из основных средств профилактики многих заболеваний.

Составление собственной программы упражнений помогает избежать мышечных болей, растяжений и травм, - говорит Уэйн Уэсткот, доктор философии, автор 24 книг по фитнесу, в том числе Стань сильнее и Почувствуй себя моложе. План укрепления здоровья Westcot включает всего несколько упражнений для укрепления ног, пресса и груди.

Если вы новичок в занятиях спортом, начните с велотренажера 2–3 раза в неделю. Если вы уже привыкли к физическим нагрузкам, тренируйте сердце и поправляйте здоровье три раза в неделю по 30 минут в день. Это необходимо для повышения выносливости при следующих более серьезных нагрузках.

Упражнения для укрепления здоровья немыслимы без правильной осанки, сильной спины и плоского живота. Начните с наклона. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подошвы на полу, руки вдоль тела. Поднимите верхнюю часть тела с помощью брюшного пресса. Делайте 2–3 подхода по 12–15 движений два раза в неделю. Также добавьте 5-10 минут, чтобы укрепить свое сердце, выполняя беговую дорожку и стационарные упражнения, но немного тяжелее.

Для улучшения здоровья выполните следующий комплекс: встаньте прямо, возьмите в руки 1,5 кг гантелей, касаясь тыльной стороной ладоней передних поверхностей бедер. Медленно согните руки в локтях, пока не дойдете до подбородка с гантелями. Медленно опустите руки. Делайте 2–3 подхода по 12–15 раз в неделю. Добавьте к физическим упражнениям для укрепления сердца и быстрой ходьбе шагами нормальной ширины в течение 3-5 минут. Сочетайте упражнения для рук с прессом. Для разнообразия и увеличения нагрузки на грудные мышцы раскачивайте бицепс крестом, то есть правый локоть на левое колено, а левый локоть на правое. Это упражнение нужно проделать 10 раз.

Упражнения часто быстро утомляют, но если подойти к ним творчески, можно даже увлечься укреплением здоровья. Например, сложные отжимания помогут укрепить не только руки и ноги, но также грудь, плечи и трицепсы. Сядьте на край жесткого стула, обхватив его бедрами. Поднимите ягодицы с сиденья и толкните их как можно дальше вниз и вперед, не отпуская стул руками. Постарайтесь дотянуться до мягкого места на полу, удерживая свое тело в подвешенном состоянии. Затем снова вернитесь в сидячее положение. Полный курс упражнений состоит из 2 подходов по 12-15 раз подряд. Разнообразьте свое здоровье, сменив привычный байк. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Сгибайте туловище, поочередно касаясь коленями противоположного локтя. Как обычно, 2 цикла упражнений по 12-15 движений в каждом.

**Заключение**

Личная гигиена - важный элемент здорового образа жизни. Включает в себя рациональный режим дня, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Распорядок дня также имеет особое значение. При его правильном и строгом соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Это, в свою очередь, создает лучшие условия для работы и восстановления.

Неравные условия жизни, работы и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать каждому один вариант режима дня. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание стоит уделить сну - главному и незаменимому виду отдыха. Постоянный недосып опасен тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Таким образом, оздоровительный эффект массовой физической культуры связан, прежде всего, с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и работоспособности.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим действием факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением массы тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Кроме того, регулярные физические тренировки могут значительно отсрочить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, а также дегенеративные изменения органов и систем.

Физические упражнения положительно влияют на весь двигательный аппарат, предотвращая развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастом и малоподвижностью (нарушение функций организма со снижением двигательной активности). Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что предотвращает развитие остеопороза (дегенерация костной ткани с перестройкой ее структуры и разрежением). Увеличивается приток лимфы к суставному хрящу и межпозвоночным дискам, что является лучшим способом предотвратить артроз и остехондроз (дегенерацию суставного хряща).

Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии физической культуры на организм человека.

Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и уровень его физической подготовленности для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не навредили здоровью.

**Список литературы**

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / 2-е изд., Доп., Перераб. - М.: ФиС, 1991.
2. Жеребцов А.В. Физическая культура и труд. М. 1987.
3. Ильинич В.И., изд. Гардарики. Физическая культура студента.  2000.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2002.
5. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. Санкт-Петербург, 1995.
6. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., Физическая культура и спорт 1994.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. M.FiS. 1992.
8. Царик А.В. О культуре физической и духовной. М.: Знание. 1987.