**Реферат на тему: Средство физической культуры, направленные на совершенствование организма**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-napravlennyie-na-sovershenstvovanie-organizma#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Роль физической культуры и спорта в улучшении функциональных возможностей организма человека для обеспечения его умственной и физической активности и устойчивости к различным условиям окружающей среды](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-napravlennyie-na-sovershenstvovanie-organizma#%D0%A0%D0%BE%D0%BB%D1%8C%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%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%83%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%83%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%83%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BA%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%BC%20%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B9%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%8B)
3. [Средства физической культуры и спорта](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-napravlennyie-na-sovershenstvovanie-organizma#%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%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0)
4. [Упражнения](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-napravlennyie-na-sovershenstvovanie-organizma#%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
5. [Целебные силы природы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-napravlennyie-na-sovershenstvovanie-organizma#%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8B%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%8B)
6. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-napravlennyie-na-sovershenstvovanie-organizma#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
7. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-sredstvo-fizicheskoj-kulturyi-napravlennyie-na-sovershenstvovanie-organizma#%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 и спорт как социальное явление функционировали на протяжении всей истории человеческого общества. На состояние и развитие физической культуры и спорта в обществе влияют производственные отношения людей, экономические, политические и идеологические формы борьбы, достижения науки, философии, искусства.

На основе характеристики XIX века. Для понимания культуры в целом как процесса, связанного с выращиванием чего-либо или воспитанием кого-либо, выражение физическая культура появилось в США и Англии. В России возникновение термина и формирование понятия физическая культура имеет свою историю. В 1899 году английское Physicalculture было переведено на русский язык как физическое развитие, в 1908 году немецкое KorperKultur - как культура тела, красоты и силы. И только с 1911 года появляются произведения, в которых термин физическая культура встречается на русском языке. На первом этапе физическая культура в России понималась как определенная система физических упражнений или как воспитанная и развитая красота тела.

Еще в Древней Греции, особенно в Спарте, физическому воспитанию и спорту уделялось особое внимание. Это и понятно - греки вырастили воинов, способных защитить свою страну. К тому же именно в Греции физически сильные люди стали пользоваться популярностью в мирное время.

Но особенно сильный толчок к развитию физическое воспитание получило в наше время. А.П. Чехов сказал, что в человеке должно быть все - и тело, и душа, и мысли. На первом месте стоит тело, и это не случайно. Мы должны помнить, который сейчас час - время машин и компьютеров. Мужчина был освобожден от тяжелого тяжелого труда. Но хорошо ли это? Нет - без физических нагрузок организм человека начинает атрофироваться. Организм теряет защиту, быстро поддается различным инфекциям и болезням. Это, а также загрязнение окружающей среды - основные причины появления так называемого больного поколения.

Именно поэтому в наше время так актуален вопрос развития физической культуры и спорта. Они напрямую влияют на физическое и умственное развитие человека, а также на устойчивость к различным условиям окружающей среды. Именно физическая культура и спорт удовлетворяют потребности организма в физической и умственной работе.

**Роль физической культуры и спорта в улучшении функциональных возможностей организма человека для обеспечения его умственной и физической активности и устойчивости к различным условиям окружающей среды**

Мы живем во время развития великих научных и технологических возможностей и открытий, но в то же время многие из нас забывают о простейших правилах человеческого существования. Человек не может полноценно существовать без физической культуры и спорта.

От дошкольного возраста до современного человека информационный поток падает. Даже при благоприятном течении учебного процесса проблема умственного и умственного перенапряжения остается проблемной. В этих условиях большое значение имеет готовность человека к деятельности, основанной на активных мыслительных процессах. Такая деятельность включает в себя как учебный процесс, так и собственно интеллектуальную работу, и физический труд, являющийся результатом управленческой деятельности центральной нервной системы. Общеизвестно, что умственная и физическая работоспособность человека - это высшие формы индивидуальной адаптации, раскрытие механизмов которой может служить основой для разработки эффективных мер, повышающих адаптивность человеческого организма к различным факторам окружающей среды.

В последние годы наблюдается улучшение основных показателей развития физической культуры и спорта, в том числе благодаря реализации федеральной целевой программы Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы. Однако уровень развития физической культуры и спорта не соответствует общим положительным социально-экономическим преобразованиям в Российской Федерации. Роль физической культуры в здоровом развитии человека хорошо известна, и чем раньше мы начинаем формировать у детей привычку начинать свой день с физических упражнений, тем сильнее это становится. Пример родителей незаменим. К сожалению, только около 5% семей в России начинают свой день с гигиенических упражнений. Для сравнения: в США - 78%, в Японии - 75%.

Недостаток физической культуры (гиподинамия) - обратная сторона научно-технического прогресса - характерная черта нашего времени. Этот дефицит ощущается на производстве, даже в сельском хозяйстве, в повседневной жизни горожан.

**Благоприятное влияние регулирующих упражнений на здоровье и физическое состояние человека любого возраста возникает в результате:**

1. повышение тонуса центральной нервной системы;
2. улучшение свойств нервных процессов - силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, равновесия;
3. повышение активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
4. увеличение общего объема циркулирующей крови, увеличение количества эритроцитов и содержания гемоглобина;
5. развитие мышечной системы;
6. улучшение двигательных качеств мышц: скорости, силы, ловкости, выносливости; развитие двигательной активности и координации движений;
7. улучшают кровообращение мышечных волокон;
8. развитие адаптивных способностей организма;
9. утолщение костной ткани, ее большая прочность, большая подвижность суставов;
10. нормализация обмена веществ в организме;
11. улучшение регуляции функций организма;
12. профилактика гиподинамии;
13. избавление от лишнего веса с помощью систематических упражнений при умеренном питании;
14. улучшение функционального состояния всего организма, положительно влияет на самочувствие, настроение, работоспособность.

Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические изменения, экономию работы в покое и с умеренной нагрузкой, расширение функциональных возможностей.

Сердце, не получая необходимой нагрузки, постепенно теряет способность быстро и правильно реагировать на различные физические нагрузки, появляется феномен недренированного сердца, который сейчас можно наблюдать даже в молодом возрасте. Ослабляет работу так называемого периферического сердца - скелетных мышц, которые посредством перекачивающего действия способствуют движению крови по сосудам. Нетренированное сердце гораздо более чувствительно к нервно-эмоциональным перегрузкам. Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха.

Систематические упражнения оказывают положительное влияние на опорно - двигательном аппарате человеческого организма. Например, атлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, увеличение ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. За счет разрастания мышечных волокон улучшается их кровоснабжение. Так, в тренированной мышце в среднем 97 капилляров на 100 мышечных волокон, а в нетренированной - всего 50, а в тренированных мышцах содержание миоглобина в 2-2,5 раза выше. Кроме того, повышается возбудимость и подвижность нервно-мышечного аппарата, улучшаются скорость, точность и координация движений.

В настоящее время в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека развитию физической культуры и спорта во всем мире уделяется большое внимание. В современном мире значительно возрастает осознание роли физической культуры как фактора оздоровления человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности становятся социальным явлением, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в школе, на работе, в повседневной жизни, в общении, способствует решению социально-экономических, образовательных и проблемы со здоровьем.

В связи с тем, что значительная часть граждан не имеет возможности систематически заниматься физической культурой и спортом, большое значение приобретают вопросы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых коллективах. На предприятиях и организациях всех форм собственности они должны быть направлены на реализацию реабилитационных мероприятий, проведение профессионально-прикладных занятий, послеродовое восстановление, снижение негативного воздействия производства на человека, повышение его адаптации к профессиональной деятельности, повышение общей уровень устойчивости к различным заболеваниям.

**Систему производственной гимнастики необходимо возродить следующими мероприятиями:**

1. Адаптация к современной практике освоенных в истекший период приемов производственной гимнастики, в том числе для тяжелого физического труда и конвейерного производства.
2. Разработка методик производственной гимнастики для умельцев (офисных служащих).
3. Разработка методов зрительной гимнастики и оптимальной офтальмологической гигиены при работе с компьютерными мониторами для профилактики компьютерно-зрительного синдрома и синдрома сухого глаза.
4. Разработка методов гимнастики рук для профилактики синдрома запястного канала у лиц, постоянно использующих компьютерную мышь в своей работе.
5. Популяризация производственной гимнастики известными спортсменами.
6. Разработка рекомендаций для предприятий любой формы собственности по созданию локального правового акта, предусматривающего назначение ответственных лиц в каждом подразделении по проведению производственной гимнастики.
7. Включение в современную производственную гимнастику элементов некоторых видов спорта - фитнес-аэробики, спортивной гимнастики и др.
8. Развитие системы спортивных соревнований по отраслям, а также развитие системы минут здоровья в высших учебных заведениях и создание физкультурно-спортивных залов на крупных предприятиях.
9. Привлечение студентов и аспирантов физкультурных вузов (как производственная практика и исследования перед выполнением выпускной квалификационной работы) к занятиям физической культурой и другими формами производственной гимнастики в учреждениях и организациях различной формы.

Многочисленные исследования показали благотворное влияние регулярных упражнений на здоровье и физическую форму людей всех возрастов. В разные возрастные периоды у этих занятий разные цели. В молодом возрасте они направлены на улучшение физической формы, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиться в более старшем возрасте.

**В частности, во время обучения в школе для оптимизации недельного двигательного режима учащихся необходимо:**

1. Проведение занятий по физическому воспитанию для занимающихся в специальных и подготовительных группах. Детям, которые по состоянию здоровья не могут заниматься физкультурой, следует заниматься интеллектуальными видами спорта (шашки, шахматы).
2. Разработка и внедрение методических рекомендаций по двигательному режиму для школьников групп продленного дня.
3. Воссоздание практики здоровья за несколько минут до занятий.

Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для улучшения здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, увеличения продолжительности рабочего периода и предотвращения преждевременного старения. В пожилом возрасте средства физической культуры используются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предотвращения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений. Естественно, физическая активность обязательно должна быть адаптирована под каждого конкретного ребенка, подростка, взрослого с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья.

Только в этом случае будут полностью раскрыты все составляющие развивающей функции физической культуры.

Большое значение в укреплении методик физической культуры и спорта имеет организация тренировки спортивного резерва.

**Организационная структура системы подготовки спортивного резерва:**

* Учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР);
* Средние профессиональные учебные заведения - школы олимпийского резерва (УОР);
* Школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ);
* Высшие учебные заведения физической культуры и спорта.

Таким образом, для закрепления роли физической культуры и спорта в жизни человека необходимо создать систему поддержки развития специальных технологий физического воспитания, детско-юношеского спорта, недопинговых технологий спорта высших достижений; активно развивать и поддерживать профилактические направления развития спортивной медицины, в том числе в области массового физического воспитания и спорта.

**Средства физической культуры и спорта**

**На сегодняшний день в практике физической культуры, обеспечивающей умственную и физическую активность и устойчивость к различным условиям окружающей среды, сформирован целый комплекс средств, который состоит из следующих видов:**

1. физические упражнения;
2. использование целебных сил природы - закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации и др.;
3. использование гигиенических факторов - режим работы, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены и др.;
4. специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажеры;
5. идеомоторные, психогенные и аутогенные средства - выполнение заданий на мысленное воспроизведение движений, связанных с ними ощущений, приемов психологического настроя для выполнения движений или способствующих более быстрому и лучшему восстановлению после их выполнения и т. д.

Основными специфическими средствами физической культуры являются физические упражнения, вспомогательными средствами - целебные силы природы и гигиенические факторы.

**Упражнения**

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются учебные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

При выполнении отдельного физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и задач формирования физической культуры человека. Повторять упражнение необходимо много раз, чтобы улучшить движения или развить физические качества.

Эффект от упражнения в первую очередь определяется содержанием. Содержание физических упражнений представляет собой совокупность физиологических, психологических и биохимических процессов, происходящих в организме человека при выполнении этого упражнения (физиологические изменения в организме, степень проявления физических качеств и т. д.).

Содержание физических упражнений определяет их оздоровительное значение, воспитательную роль и влияние на личность.

Ценность хорошего самочувствия. Выполнение физических упражнений вызывает адаптивную морфологическую и функциональную перестройку организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебное действие.

Воспитательная роль. С помощью физических упражнений изучаются законы движения окружающей среды, собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, ученики учатся управлять своими движениями, осваивают новые двигательные навыки и умения. Это, в свою очередь, позволяет освоить более сложные двигательные действия и изучить законы движения в спорте. Чем больше у человека моторных навыков, тем легче ему адаптироваться к условиям окружающей среды и тем легче осваивать новые формы движения.

Влияние на личность. Физические упражнения часто требуют необычного проявления ряда качеств личности. Преодолевая различные трудности и контролируя свои эмоции в процессе занятий, человек развивает ценные для жизни черты и черты характера (смелость, трудолюбие, целеустремленность и т. д.).

**Целебные силы природы**

Лечебные силы природы оказывают значительное влияние на тех, кто занимается физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечная радиация, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и высоте, движение и ионизация воздуха и т. д.) Вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояние здоровья и работоспособность человека.

**В процессе физического воспитания природные силы природы используются в двух направлениях:**

1. как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют действие физических упражнений на организм участников. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активации биологических процессов, вызванных физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. Д.;
2. как относительно самостоятельное средство оздоровления и закаливания организма (солнце, воздушные ванны и водные процедуры).

К гигиеническим факторам, укрепляющим здоровье и усиливающим действие физических упражнений на организм человека, стимулирующих развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест работы, воздуха и т. д.), соблюдение общего режима дня, режима физических нагрузок, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект от упражнений.

**Заключение**

Таким образом, роль физической культуры в формировании основных качеств и черт личности очень велика.

Физическая культура и спорт - важнейшая часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья каждого человека. Они выполняют социальную функцию - воспитание всесторонне и гармонично развитой личности в целом.

Человек должен уметь делать все - развиваться как умственно, так и физически, быть устойчивым к различным условиям окружающей среды - эти факторы могут сделать его полноценным человеком, правильно расставить жизненные приоритеты, что обязательно положительно скажется на его здоровье и, соответственно дальнейшая судьба. Но это возможно только при правильном физическом воспитании.

**Список литературы**

1. Горохов М.С. Роль физической культуры и спорта в улучшении здоровья населения Российской Федерации М; Научно-практический медицинский журнал Здоровье сегодня, том 1, 2014;
2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.: Изд. - Средняя школа, 2004;
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: изд. - ФиС, 2000;
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под итог. изд. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. - М.: Физическая культура и спорт, 1998;
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы познания; изд. - Советский спорт 2006;
6. Решетникова Н.В. Физическая культура; изд.- Академия Москва 2007.