Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский колледж предпринимательства и сервиса»

 **Доклад на тему: «Здоровье и спорт»**

Выполнила: студентка группы ПЭ-17-9

 Тимкаева Софья Олеговна

Пермь, 2021

**Введение**

Актуальность исследования: тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в настоящее время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается число людей, имеющие проблемы со здоровьем и вредными привычками, ведущие малоподвижный образ жизни.

Цель исследования: изучить влияние спорта на здоровье человека.

Задачи исследования:

1. Выяснить, действительно ли здоровье и спорт тесно связаны с друг другом.
2. Поиск, отбор и анализ информации.

Объект исследования: здоровый образ жизни.

Предмет исследования: занятие спортом, как условие здорового образа жизни

Методы исследования: поиск информации в интернет-источниках, книгах.

**Здоровье и спорт**

 В настоящее время наблюдается ухудшение качества здоровья и продолжительности жизни. Регулярный спорт считается значимым компонентом здорового образа жизни. Физическая активность оказывает положительное влияние, как и на физическое состояние человека, так и на психическое.

 Состояние здоровья – это основа жизнедеятельности, которая оказывает влияние на качество жизни человека и чтобы поддержать его, необходимо заниматься оздоровительной физической культурой. Выполнение регулярных физических упражнений улучшает самочувствие, тонус мышц и состояние тела, но большинство людей пренебрегают ими.

 Оздоровительно - реабилитационная физическая культура и ее основной компонент - лечебная физическая культура, используется для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса. Средства лечебной физической культуры имеют специфическую направленность, поскольку объектом воздействия является больной. В свою очередь оздоровительная физическая культура предназначена для практически здоровых людей. Таким образом, признаком деления подсистем на данном этапе служит различие по отношению к текущему состоянию человека.

*Цели и функции оздоровительной физкультуры:*

* Обеспечение и сохранение здоровья людей
* Повышение иммунитета
* Регулирование массы тела и пропорций
* Осуществление психологических потребностей
* Активный отдых

 По степени воздействия на организм все виды оздоровительной физкультуры возможно разделить на две группы: циклические и ациклические упражнения. Циклическими называются движения, в которых повторяется одна и та же последовательность в течение длительного времени. В результате них повышается выносливость, улучшение сердечной работы и кислородного обращения. Ациклические движения имеют изменяющиеся движения. В результате повышается мышечная сила, скорость реакции и гибкость суставов.

**Циклическая физическая культура**

К циклическим упражнениям относят:

* Спортивная ходьба
* Бег
* Плавание
* Ходьба на лыжах
* Гребля
* Езда на велосипеде

Лучшим и не сложным циклическим упражнением является оздоровительная ходьба. Она не требует никаких приспособлений и противопоказаний. Особенно ходьба полезна людям, ведущим малоактивный образ жизни. За час ходьбы на свежем воздухе расходуется 300-400 ккал в зависимости от массы тела, что благоприятно влияет на центральную нервную систему. Укрепляются мышцы ног, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии.

Ходьба на лыжах развивает двигательные навыки, повышает чувство равновесия в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Также оказывает положительные влияние на иммунитет при котором организм становится невосприимчив к простудным заболеваниям.

Бег, как наиболее доступное средство поддержания организма в тонусе и повышение уровня работоспособности. Эффективно тренирует сердечнососудистую систему, увеличивает способность организма противостоять психическому стрессу, улучшает настроение . Перед бегом обязательно нужно сделать специальные разминочные упражнения. Они помогут избежать травм. Кроме того, они поддерживают тонус тех мышц, которые при беге не испытывают больших нагрузок.

Оздоровительное значение плавания состоит в том, что оно является одним из эффективных средств закаливания человека, повышающего сопротивление организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Занятия плаванием устраняют нарушение осанки, плоскостопие, гар­монично развивают почти все группы мышц (особенно плече­вого пояса, рук, груди, живота, спины и ног), играют важную роль в улучшении функций дыхания и сердечнососудистой системы.

**Ациклическая физическая культура**

Ациклические упражнения:

* Прыжки
* Метания
* Единоборства
* Гимнастика
* Силовые упражнения

Утренняя гимнастика позволяет привести в норму важные для пробуждения органы и поддерживать работоспособность в течение дня. Во время нее активизируются кожные, мышечные рецепторы, вестибулярный аппарат и улучшается функциональность опорно-двигательной системы.

Силовые упражнения тонизируют организм, способствуют укреплению и увеличению размеров мышц. Кроме того, у людей со слабой физической силой в 5 раз чаще наблюдаются неврозы и психические перегрузки. При правильной методике занятий силовые упражнения позволяют за короткий срок сформировать фигуру "по желанию" и избавиться от излишних жировых отложений в любом возрасте. Помимо формирования красивого тела, эти упражнения способствуют развитию силы и выносливости, что достигается за счет общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные мышцы.

Единоборства сочетают в себе гимнастические, легкоатлетические упражнения, упражнения релаксирующего характера. Длительные тренировки способствуют пропорциональному развитию телосложения, тело становится гибким и упругим, резко улучшается способность сокращения мышц.

**Правила оздоровительной физкультуры**

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со все более и более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

* Увеличение частоты занятий
* Увеличение продолжительности занятий
* Увеличение интенсивности занятий, темпа
* Правильное построение занятий
* Расширение спортивного инвентаря
* Увеличение сложности и амплитуды движений

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7—12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга.

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Эффективным средством, способствующим повышению функ­циональных возможностей систем организма, тормозящим разви­тие процесса старения, является активный двигательный режим.

Приступая к активным физическим упражнениям, нужно помнить несколько общих правил:

* Правило для начинающих: нельзя упражняться до изнеможения.
* Программа занятий должна доставлять вам удовольствие. Никогда не делайте того, что вам неприятно.
* Не стоит заниматься раньше чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.
* Не выполняйте интенсивных упражнений перед сном, лучше - не позже чем за 2 часа до сна.
* Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
* Лучше всего заниматься на свежем воздухе.
* После интенсивных упражнений следует принять душ.
* Есть и пить лучше только через 30-40 минут после занятий.
* Не бросайте занятий, если вы начали физические тренировки. Пусть они занимают одно из ведущих мест в вашем распорядке дня.

Таким образом, с повышением физической активности и уровня общей выносливости наш организм совершенствуется и укрепляется. Тренировки благоприятно сказываются не только на опорно-двигательный аппарат, но и на нервную и сердечнососудистую системы.

Теперь с уверенностью можно сказать, что оздоровительная физическая культура оказывает на организм положительный эффект. Главное следовать правилам при выполнение физических упражнений.

**Список литературы**

1. Данько Ю. М. «Здоровое тело», 1974.
2. Матов В. В. «Легкая атлетика», 1985.
3. Соснин В. П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. -Рубцовск, 2014.
4. <https://svastour.ru/articles/raznoe/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura.html>
5. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/13/vidy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury>