МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева»

Кафедра: Физической культуры и валеологии

Дисциплина: Профессиональная-прикладная физическая культура

**Реферат**

На тему: «Я выбираю спорт»

Выполнили: В.А.Бударова

Студентка группы БМШ20-01

Институт: ИЭИ

Специальность: Международный

менеджмент

Руководитель: Н.И.Мансурова

Доцент, преподаватель по

физической культуре

Красноярск 2022 г.

Оглавление

[Введение 3](#_Toc102458488)

[I. Роль спорта в жизни человека 3](#_Toc102458489)

[II. Спорт в жизни современного человека 4](#_Toc102458490)

[III. Цель и задачи производственной физической культуры 4](#_Toc102458491)

[IV. Основы производственной физической культуры 4](#_Toc102458492)

[V. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической̆ культуры 5](#_Toc102458493)

[Список литературы 6](#_Toc102458494)

# Введение

Спорт играет огромную роль в развитии жизни человека. Но каждый человек ее воспринимает по-разному. Одни считают, что это бесполезная трата времени, другие же наоборот видят большой смысл. Спорт обладает множеством преимуществ, о которых мы даже и не задумываемся, познакомить с новыми людьми, направить мысли в нужное русло, научить расслабляться, помогает избавиться от агрессии и тд. Именно спорт помогает человеку стать более устойчивым к негативным факторам внешней среды. Поэтому, можно с легкостью сказать, что роль спорта в жизни человека очень высока. Актуальность данной темы никогда не потеряет, а наоборот будет набирать все больше популярности, ведь понимание данной роли не будет раскрыто полностью для всех.

**Цель данного доклада** заключается в изучении и понимании почему следует включить в свою жизнь спорт

**Для достижения цели** ставится следующая задача

- Определить преимущества спорта

## Роль спорта в жизни человека

На сегодняшний день в каждой отрасли присутствует физическая культура и спорт, это происходит из-за того, что именно она помогает раскрывать свои личные качества и помогает держать гармонию между культурой духа и тела. Значение физической культуры важно с самого рождения, ведь только с помощью нее строение организма будет развиваться правильно. Заниматься спортом необходимо каждому, существует множество разных видов для того, чтобы человек мог найти что-то интересное для себя. Самое важное, чтобы при занятиях спортом присутствовал интерес, тогда будет эффективность и желание продолжать. Занятия спортом помогают организму получить прилив энергии и сил, увеличить выносливость и самое главное поддерживать тело в том виде, котором хочется. Спорт вырабатывает характер, силу воли, ведь для этого нужна регулярность.

### Спорт в жизни современного человека

Хоть и сейчас существует множество пагубных привычек, большинство людей старается все равно связывать свою жизнь со спортом. Ведь человек способен отказаться от всего разрушительного для своего организма. Собственное здоровье очень важно, ведь его сложно восстанавливать и почти невозможно полностью вылечить. Из-за различной компьютеризации множество процессов выполняется роботами, что не только упростило жизнь, но и добавило множество проблем (стресс, снижение двигательной активности, потеря ценности живого общения и тд). Во время тренировок идет активная нагрузка на весь организм человека, так как мышцы нуждаются в повышенном количестве кислорода, соответственно сердце перекачивает намного больше крови, которая насыщена кислородом. Так же занятия спортом благотворно влияют на состав крови, укрепляют иммунитет. У активных людей количество лимфоцитов и эритроцитов увеличено. У людей, активно занимающихся спортом, метаболизм происходит быстрее, потому что обмен веществ у них происходит достаточно быстро, он хорошо приспосабливается к физическим нагрузкам. Почему сейчас и так популярна производственная физическая культура

#### Цель и задачи производственной физической культуры

Физическая культура важна для каждого в любых условиях. Производственная физическая культура – это система физкультурно-оздоровительных комплексов, направленных на увеличение работоспособности, стрессоустойчивости к внешним факторам. Данная система выбирается индивидуально для каждого, согласно его особенностям и предпочтениям. Производственная физическая культура востребована, как в рабочее время, (для осуществления мини-отдыха, смены концентрации, поддержать уровень работоспособности и стрессоустойчивости), так и в свободное время (для поддержания физической формы, полного расслабления, после тяжелого дня и профилактику влияния на человека неблагоприятных факторов).

##### Основы производственной физической культуры

Согласно статистике, некоторые ученые утверждают, что силы восстанавливаются не за счет пассивного отдыха, а за счет активного отдыха. Я полностью с этим согласна, ведь в данном случае восстановление идет за счет другой физической нагрузки. Таким образом нагрузка в отделах коры больших полушарий головного мозга меняет свою концентрацию на другой вид деятельности, тем самым включаются либо начинают более активно работать нервные окончания. Поэтому, чем больше деятельность приходилась на нервное и умственное напряжение, тем меньше оно должно присутствовать в физических упражнениях. Таким образом и восполняется баланс, чтобы человек мог правильно распределять нагрузку на отдых и работу.

###### Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической̆ культуры

Статистикой доказано, что физически подготовленный человек меньше подвергается травмам

Профессиональное заболевание– это болезнь, вызванная влиянием производственной среды или трудового процесса на состояние человека.

В борьбе с этим следует придерживаться профилактики средствами физических упражнений, что будет повышать устойчивость к различным факторам

Существует множество неблагоприятных факторов, которые влияют на человека посредством умственного труда, вот некоторые из них

* ограниченная двигательная активность (ведь большинство офисных работников проводят свой рабочий день сидя)
* неудобная рабочая поза (из-за большого количества работы, люди даже не замечают, что сидят неправильно и дают сильную нагрузку на спину, что в дальнейшем сказывается на здоровье)
* постоянная концентрация внимания (данный пункт дает особую нагрузку на мозг и зрение, ведь он идет непрерывно в течение долгого времени)

Поэтому, для снижения усталости и требуется проводить профилактическую гимнастику, ведь его можно выполнять в любое время и в любом месте, на обеде, в перерыве между работой, дома и тд.

В заключении хочется сказать, что спорт-жизнь, не зря так говорят всегда и везде. Он помогает полностью нашему организму и только от него зависит качество нашей жизни. Человеку следует выбрать вид спорта, который ему больше всего нравится, выделить время и поставит цель, сначала будет сложно придерживаться регулярности, но, когда спорт станет интересен, а не казаться каторгой, это будет приносить удовольствие. Ведь нет ничего важнее здоровья.

# Список литературы

Здоровый спорт. (2022). *Роль спорта в жизни человека*. Получено из Здоровый спорт: https://zdorovosport.ru/rol\_sporta.html

Г.Ж., А. (31 01 2018 г.). *Роль спорта в жизни человека*. Получено из Билим Айнасы: https://ru.bilimainasy.kz/роль-спорта-в-жизни-человека/

Регина, Х. (2019). *Спорт в жизни современного человека*. Получено из Научный корреспондент: https://nauchkor.ru/pubs/sport-v-zhizni-sovremennogo-cheloveka-5c82891e7966e10554bac274

Тульский Государственный Университет. (2016). *StudFiles*. Получено из Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры: https://studfile.net/preview/5966627/page:54/

*Учебные материалы*. (2015). Получено из Физическая культура - часть общечеловеческой культуры: https://works.doklad.ru/view/VU8oj3nvSlo.html

*Учебные материалы*. (2017). Получено из Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста: https://works.doklad.ru/view/nAETfi\_h8ds.html

*Referat911*. (2014). Получено из Производственная физическая культура, её цели и задачи: https://www.referat911.ru/Fizkultura-i-sport/proizvodstvennaya-fizicheskaya-kultura-ejo-celi/428280-2995126-place1.html