**РЕФЕРАТ**

**по физической культуре**

**на тему:**

 **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В**

 **НАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.»**

**Выполнила:**

студентка группы РНУ\_0600\_07/08

заочной формы обучения

***Колмакова Елена***

**Проверил:** Крючкова Н.М.

*Введение*

*Что такое физическая и двигательная активность?*

 Согласно современным представлениям, двигательную активность

 следует рассматривать естественным, эволюционно-сложившимся

фактором биопрогресса, определившим развитие организма и

обеспечившим не только формирование наиболее совершенных

механизмов в процессе длительного филогенеза, но и оптимизацию его жизнедеятельности в онтогенезе. Это обусловлено тем, что в структуре механизма двигательной активности в элементарной форме представлен принцип саморегуляции, отражающий сущность всеобщего закона оптимизации, проявляющийся в стремлении живых систем к достижению максимального жизненно-важного результата с минимальными энергетическими и пластическими затратами.

Физическая активность - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни (что часто встречается у студентов) и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. А ведь студенты практически всегда вместо нормального обеда предпочитают быстрый перекус фастфудом, и все из-за нехватки времени.

 Практика показывает, что образ жизни студента (если он целе- направленно и систематически не занимается физической культурой)

 относится к малоподвижному. А это значит, что все пагубные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, непременно скажутся на его физическом, умственном и половом созревании и в целом на здоровье. А ведь так просто и доступно избежать этого, если включить в свой образ жизни оптимальный режим двигательной активности.

Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений. Все эти упражнения студенты хотя бы в течения одного дня должны выполнять, чтобы в дальнейшем быть здоровым человеком. Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемой человеком в течение дня, недели, месяца, года. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, просто ходьба. Физическая активность может быть достаточно кратковременной, но очень важно, чтобы в течение дня ее продолжительность была не менее 30 минут. Для большинства людей 30 и даже более минут физической активности в день не являются проблемой.

Ведущие активный образ жизни студенты могут рассчитывать на то,

что проживут дольше, чем те, кто проводит свою жизнь сидя. Как считают некоторые физиологи, каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два или три часа. Если так, то некоторые люди продлевают себе жизнь на целых 5-10 лет.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают тело человека сильным и прекрасным. До сих пор нас восхищают произведения античных скульпторов, воплотивших в своих творениях физическую силу и гармонически развитое человеческое тело - Аполлон Бельведерский, Венера Милосская, Геракл, Дискобол, Копьеносец.

Любой вид физической активности сопровождается интенсификацией обменных процессов (метаболизма), прежде всего в мышечных клетках, а, следовательно, повышением их потребности в поступлении дополнительного количества кислорода и питательных веществ. Уже при умеренной и, тем более, при выраженной физической активности происходит интенсификацией работы сердца (повышение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания с повышением газообмена и насыщения легких кислородом). Активация клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они поступают в кровяное русло кожей с потом и легкими с выдыхаемым воздухом.

Поэтому при увеличении физической активности у человека повышаются частота сердечных сокращений (учащенное сердцебиение и пульс), дыхательных движений (одышка), усиливается потоотделение. Частое

дыхание наряду с повышенным потоотделением обеспечивают защиту организма от перегревания в период выраженной физической активности.

*Гиподинамия и жизнь студента*

Новейшие научные исследования показали, что длительное ограничение двигательной активности, которое получило название гиподинамии,

является опасным антифизиологическим фактором, разрушающим

организм и приводящим к ранней нетрудоспособности и увяданию. Если

у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией, являются

обратимыми, то есть их можно ликвидировать с помощью своевременной физической тренировки, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии ничем не компенсируется.

Установлено, что гиподинамия особенно опасна на ранних стадиях онтогенеза и в период полового созревания. Она приводит к значительному снижению темпов роста организма и угнетению биохимических процессов, включая функции генетического аппарата клеток. То есть студент, заболевший гиподинамией, вряд ли сможет окончить университет на хорошие оценки, как бы он не старался. Из этого следует, что его жизнь может сильно измениться, а все из-за того, что он ленился больше двигаться, спорту предпочитал учебники. В итоге он не смог применить знания из-за снижения концентрации внимания. Поэтому, чтобы такого не случалось, надо учебу разбавлять спортом, даже если времени нет. Ведь во время физической нагрузки вырабатываются эндорфины, создаётся хорошее самочувствие и настроение, повышается устойчивость к стрессу, депрессии, нормализуется сон.

Также установлено, что при гиподинамии выявлены значительные функциональные отклонения головного мозга, выражающиеся в нарушении высшей нервной деятельности и низком уровне работоспособности мозга.

*История физкультуры*

Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью. Первоначально формой организации физического воспитания была игра, игровые движения. Игра и физические упражнения способствовали развитию мышления, сообразительности и смекалки, укрепляли волю.

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела классовый характер и военную направленность. Она использовалась для подавления недовольства эксплуатируемых масс внутри государства и ведения захватнических войн. Впервые созданы системы физического воспитания и специальные учебные заведения. Появилась профессия преподавателя физвоспитания. Занятия физическими упражнениями расценивались наравне с занятиями поэзией, драматургией, музыкой. Участниками древнегреческих Олимпийских игр были: Гиппократ (медик), Сократ (философ), Софокл (драматург) и др.

В эпоху феодализма физическое развитие народов осуществлялось в процессе трудовой деятельности, подвижных игр, бытового, культурного и военного характера.

В период капитализма физическая культура была поставлена на службу укрепления основ своего политического господства правящим классом.

Особенностью развития физической культуры в период капитализма является то, что господствующий класс вынужден заниматься вопросами физического воспитания народных масс. Это, прежде всего, объяснялось интенсификацией труда, а также постоянными войнами за колонии, рынки сбыта, которые требовали создания массовых армий хорошо физически подготовленных для ведения войн.

В период утверждения капитализма зарождается спортивно-гимнастическое движение, возникают кружки и секции (клубы) по отдельным видам спорта.

В период существования СССР главная социальная функция физического воспитания состояла в формировании физически совершенных, социально активных, морально стойких, предельно преданных этому строю здоровых людей.

*Суть физической культуры*

Первоначально слово “культура” в переводе с латинского означало “возделывание”, “обработка”. По мере развития общества понятие “культура” наполнялось новым содержанием. Сейчас это слово в общечеловеческом понимании - и определенные черты личности, и формы поведения человека.

В научном смысле слово “культура” это все формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой стороны - это результаты (продукты) этой деятельности.

В содержание “культура” в широком смысле слова входят, например, и философия и наука, и идеология, право, всестороннее развитие личности, уровень и характер мышления человека, его речь, способности и т.д.

Таким образом “культура” - это творческая созидательная деятельность человека.

Основу и содержание культурно-психологического процесса развития “культуры” составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств.

Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества.

Понятие «физическая культура» подразумевает не только систематическое применение рационально составленных комплексов упражнений, но и хорошую физическую форму.

Физическая культура в первом понимании является ведущим фактором

здорового образа жизни, а во втором – его следствием. Как видим, это

понятие довольно емкое: объединяя в себе причину и следствие, оно

выступает в особом качестве, именуемом физической культурой.

Физическая культура имеет 4 основные формы:

физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионольно-прикладная физическая подготовка);

восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;

занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;

высшее достижение в области спорта.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место. Ибо физическая культура - это здоровье.

Физическая культура (воспитание) предполагает соблюдение правил общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, режимов труда и отдыха, то есть это процесс окультуривания человека.

Спорт - это тоже здоровье, но это в плане выполнения утренней физической зарядки.

Спорт высших достижений и здоровье понятия далеко не однозначны. Спорт высших достижений занял сегодня в жизни общества место, которому нет аналогий в истории.

Его проблемы стали предметом пристального изучения не только медиков и педагогов, но и философов, социологов. Его влияние учитывают сегодня и политики.

Система физического воспитания имеет ряд отличительных черт, таких как:

народность, которая проявляется в стремлении внедрять физическую культуру в быт народа, в демократическом характере физкультурных организаций, в широком использовании народных игр, как средства оздоровления и закаливания;

 научность, системы физического воспитания заключается, в использовании всех достижений общественных и естественных наук, которые находят свое отражение во всех звеньях системы физического воспитания, и непрерывно расширяются и углубляются во всех направлениях исследований, в том числе по совершенствованию самой системы физвоспитания.

Термин “физическая культура” впервые появился в Англии в конце прошлого века.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Физическая культура имеет 4 основные формы:

физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионольно-прикладная физическая подготовка);

восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;

занятия физическими упражнениями в целях отдыха,

высшее достижение в области спорта.

*Важность физического здоровья.*

Физическое здоровье - важнейшая составляющая часть любого нашего успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Это вроде бы понятно всем. Ведь недаром не только военные, но и политики, педагоги, психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации.

Физическое здоровье нации - вещь совершенно конкретная, до того осязаемая, что ее можно, например, разместить в статистических показателях.

Правда статистика эта жутковатая, она свидетельствует о том, что наше общество больное, что в нем практически не остается здоровых людей. В данном случае речь уже не идет о катастрофическом росте заболеваний СПИДом и венерическими болезнями, о все “молодеющих” наркомании и алкоголизме.

Современная жизнь закрутила нас в спираль. День-деньской бегаем, как белка в колесе, решая насущные проблемы. Все важно, все необходимо, все неотложно. Все, кроме нас самих! Меньше всего уделяем внимания себе.

Едим как попало и что попало, большей частью на ходу. Некогда! Некогда остановиться, расслабиться, подумать: Куда бежим? Что нас ждет?

При этом наш организм непрерывно подвергается воздействию внешней среды (меняются атмосферные условия, воздействуют возбудители инфекций, радиоактивные излучения и другие факторы).

Не надо быть большим провидцем, чтобы предсказать итог: Силы иссякнут, энергия куда-то испарится, здоровье, как говорят, пошатнется. И все на этом фоне покажется пустым и малозначительным.

Мрачная картина, но, увы, реальная. К сожалению, многие люди, а особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. Это связано с тем, что молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Однако, здоровье не является чем-то постоянным и неизменным и необходимо думать о том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни на долгие годы.

Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспосабливаемость организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды.

Всесторонне подготовленный и тренированный человек легко сохраняет ГОМЕОСТАЗИС (постоянство внутренней среды), которой проявляется в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови, кислотно-щелочного баланса и т.д. (немаловажную роль в этом могут сыграть занятия физическими упражнениями). Снижение способности организма приспосабливаться к обычным условиям и раздражителям сопровождается развитием не свойственных здоровому организму функциональных и структурных изменений - болезни.

Болезнь - это нарушение нормальной деятельности организма под влиянием повреждающих воздействий, нарушающих динамическое равновесие между организмом и окружающей средой.

Между здоровьем и болезнью нет четкой грани (3-L6), однако существуют различные переходные формы и состояния, учитывающие индивидуальные (генетические) особенности организма, возраст, пол, уровень физического развития и другие условия. Абсолютное здоровье и абсолютная болезнь немыслимы. Болезнь проявляется и развивается тогда, когда уровень здоровья снижается до определенного предела (уровня).

Ежегодно в мире рождаются миллионы детей с наследственными недугами, число их растет (недугов, не детей). Украину (входит в восьмерку стран с низким уровнем рождаемости) тоже преследует этот бич. Все больше появляется на свет мутантов, имеющих изменения в организме, которых раньше людской род не знал.

Медики констатируют, что наряду с неполноценными детьми, встречаются еще вроде бы нормальные (10-2).

Военные медики вынуждены констатировать, что с каждым новым призывом в ряды вооруженных сил так называемая широкая общественность начинает бить тревогу: дескать, из года в год снижается качество армейского пополнения, тех, кто будет защищать священные рубежи Родины.

С большим трудом удается отобрать из массы призывников парней, чей рост, вес и прочие физические кондиции соответствовали бы требованиям службы.

Все это говорит о том, что в наше время молодежь уже не так следит за своим здоровьем, как раньше.

*Заключение.*

Думается, нет необходимости объяснять, что лучше не бегать за здоровьем в 40 - 60 лет трусцой, а лучше постоянно заниматься физическими упражнениями. Эти занятия должны войти в привычку, как мытье рук и лица, как чистка зубов. Если считать занятия физическими упражнениями второстепенным делом, то задачи оздоровления людей не решим.

И еще хочется отметить - движения, состязания, самоутверждение -естественная суть физической культуры и спорта. Они помогают человека раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, о которых мы не догадываемся.

И не надо забывать о том, что здоровье одно, и дается на всю жизнь. Поэтому, беречь его надо, как и жизнь свою.

*Список использованной литературы*

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента Учебник. - М. Альфа-М, 2003.