

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ТюмГМУ»
ГБОУ/ВПО Тюменский Государственный Медицинский Университет Минздрава России
Кафедра детских болезней педиатрического факультета

Зав. каф. д.м.н. Храмова Елена Борисовна

Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека

Выполнил студент 136 гр.
Николаев Андрей
Руководитель: ассистент
кафедры Попова Е.В.

Введение

- Актуальность работы обусловлена тем, что физическая физкультура, представляющая собой определенный набор физических упражнений, является мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека.
- В настоящее время физический труд не играет серьезной роли в производственной деятельности человека, в основном его заменяет умственный труд. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма. Но при этом и физический труд, при повышенных нагрузках, может приводить к отрицательным последствиям. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой и укреплять организм. Несбалансированные физические и умственные нагрузки приводят к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

Цель работы: рассмотрение физической культуры и ее влияния на организм человека.

Задачи:

- 1.рассмотреть особенности физической культуры
- 2.рассмотреть особенности лечебной физической культуры
- 3.Рассмотреть влияние физической культуры на организм человека

Особенности физической культуры

- Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
- Физическая культура является частью культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.[9, с.85]

Особенности физической культуры

- Основным средством физической культуры, развивающим и гармонизирующим все проявления жизнедеятельности организма человека, являются сознательные занятия разнообразными физическими упражнениями, большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком. Физические упражнения являются главным элементом физической культуры, и представляют собой специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, с целью гармоничного и всестороннего физического развития и приобретения необходимых жизненных навыков.

Особенности физической культуры

- Физическую культуру можно разделить на две основные составляющие – массовую физическую культуру и лечебную физическую культуру.[2, с.16]
- Массовую физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

Особенности лечебной физической культуры

- Лечебная физическая культура (ЛФК) – это метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения.
- Лечебная физкультура назначается только врачом и проводится строго по его назначению обычно в учреждениях здравоохранения: поликлиниках, санаториях, диспансерах. Это принципиально отличает ЛФК от оздоровительных систем и технологий, в которых заключение врача имеет рекомендательный характер или вовсе не требуется. Лечебная физкультура – это также профилактическая и восстановительная физкультура. Давнее и широкое применение физкультуры в форме ЛФК в системе здравоохранения подчеркивает серьезный подход к организации занятий и их безусловную оздоровительную направленность. Лечебной физкультурой можно заниматься самостоятельно вне стен учреждений здравоохранения. Но делать это нужно очень осторожно, не форсируя нагрузок, не превышая дозировок, четко по программе-рецепту, и не превращая лечебную физкультуру в спорт.

Особенности лечебной физической культуры

- Лечебная физкультура выполняет не только лечебную, но и воспитательную функцию. Она формирует сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы, развивает силу, выносливость, координацию движений.
- Основным терапевтическим методом лечебной физической культуры – это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основным средством лечебной физической культуры являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности. [15, с.61]
- Составной частью ЛФК являются механотерапия, трудотерапия и лечебный массаж. Основными формами лечебной физкультуры являются: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры.

Влияние физической культуры на организм человека

- Применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью широко используется при комплексном лечении не только в лечебных стационарах, поликлиниках, санаториях, но и в индивидуальном порядке.
- Различают общий и специальный эффекты физических упражнений.
- Общий эффект физической тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорционально длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Большое значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, также происходит повышение иммунитета и как следствие повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.
- Специальный эффект оздоровительных тренировок связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки – снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и более низкая потребность миокарда в кислороде. В результате оздоровительных тренировок увеличивается кровоток и улучшается снабжение сердечной мышцы кислородом, происходит снижение риска заболевания ИБС (ишемической болезнью сердца). С ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при максимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности.[5, с.103]

Влияние физической культуры на организм человека

- Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.
- Для нормального функционирования человеческого организма, сохранения здоровья необходимо определённое количество двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведённой мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5-9 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты поддерживают жизнедеятельность организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, сопротивляемость организма.

Влияние физической культуры на организм человека

- По данным ВОЗ в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья.
- Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы в среднем составляющая 40% массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжёлую физическую работу. «Двигательная активность принадлежит числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной мышечной и сердечнососудистой систем», - писал академик В. В. Парин (1969). Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата.^[11, с.55]

Выводы:

1. Физическая культура является частью общей культуры человечества. Она вобрала в себя многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоению, развитию и управлению заложенными в него природой физическими и психологическими способностями. Уровень развития этих способностей, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека. Физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни современного человека.

Выводы

2. Рассмотрев особенности лечебной физкультуры можно отметить, что в руках опытного и знающего врача она может стать отличным инструментом для корректировки определенных групп заболеваний и общего оздоровления организма без применения различных лекарственных препаратов.

Выводы:

3. В век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-технический прогресс наряду с очевидными позитивными явлениями внес в жизнь современного человека и ряд неблагоприятных факторов. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, одним из лучших противодействий неблагоприятным факторам влияния окружающей среды являются регулярные занятия физической культурой, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Кроме того, регулярные занятия физической культурой позволяют в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений, а также дегенеративных изменений различных органов и систем.

Литература

- Бачинин В.А. Лечебная физическая культура. М.: «Дрофа», 2005, - 171с.
- Большаков А.В. Актуальные проблемы физкультуры. М.: «Знание», 2007, - 295с.
- Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2005, - 154с.
- Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с.
- Драч Г.В. Эффективность физических упражнений. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2004, - 128с.
- Каган М.С. Влияние физкультуры на возраст человека. СПб.: «Петрополис», 2005,- 104с.
- Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. М.: «Глобус», 2004, - 486с.
- Машкова Л.Г. Средства физической культуры. СПб.: «Питер», 2005, - 129с.
- Попова Е.В. Особенности физической культуры. М.: «Владос», 2003, - 292с.
- Преображенский В.А. Сущность и понятия физической культуры. М.: «Знание», 2006, - 374с.
- Руткевич А.М. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры. М.: «Центр», 2004, - 183с.
- Стрельникова Е.Н. Влияние физической культуры на организм человека. М.: «Айрис-Пресс», 2004, - 272с.
- Суханов И.В. Эффективность физических упражнений. СПб.: «Питер», 2006, - 157с.
- Толкачев Б.С. Физическая культура и спорт. М.: «Мир», 2007, - 355с.
- Щетинин М.Ю. Лечебная физическая культура и ее особенности. М.: «Просвещение», 2004, - 104с.

Спасибо за
внимание!