**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Вал**

РЕФЕРАТ

**по дисциплине «Физическая культура»**

**Тема: Значение физической культуры и спорта в жизни человека.**

Выполнил:

Ученица 10 класса

Цикрик Анна

Проверил:

преподаватель

Арестов А.Н

с.Вал

2025

ПЛАН

ВВЕДЕНИЕ

1.Значение и роль физической культуры для человека

2.Требования,предъявляемые работодателями к работникам по поводу их физического состояния

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Для того, чтобы правильно оценить влияние физической культуры на профессиональную деятельность выпускников ВУЗа бакалавров и специалистов необходимо, прежде всего рассмотреть значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, независимо от его профессиональной принадлежности, характера и рода будущей работы.

Необходимо выявить основу здорового образа жизни, физического совершенства, после чего рассмотреть специфические особенности, касающиеся данной группы людей (бакалавров и специалистов экономики), специализирующихся на определенном виде профессиональной деятельности, имеющие свои условия труда. Для каждой категории работников предъявляются разные требования к состоянию работника, его физической силе, здоровью.

После того, как будут рассмотрены общие и специальные черты физической культуры, как одного из важнейших показателей уровня жизни человека, определится и её значение как в жизни человека вообще, так и в его профессиональной деятельности, а в частности в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста экономики. Для изучения влияния физической культуры на жизнь человека и его профессиональную деятельность необходимо учитывать как постоянно существующие факторы, которые не менялись на протяжении многих лет, так и веяния новых времен, которые ставят перед человеком задачу всё больше и больше совершенствоваться и развиваться, в том числе и физического совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Кроме того, значение и роль физической культуры должны рассматриваться с позиций не только различных возрастных категорий людей, но и с позиций их социальной и профессиональной ориентации. Именно по этому критерию и оценивается значение физической культуры в профессиональной деятельности бакалавров и специалистов экономики. Хотя немаловажна и оценка физической культуры на протяжении всей жизни человека поэтапно. Тем более, что на выбор профессиональной деятельности бакалавра и специалиста экономики прямо или косвенно может оказать влияние и физическая подготовка человека на протяжении всей его жизни. Предмет физическая культура, который преподается в вузах, кладет еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Однако он имеет большее значение, чем та же физическая культура в школьном возрасте и школе. Так как в вузе физическая культура преподается на более высоком уровне и воспринимается более осознанно, с пониманием ее значения и роли в жизни человека и общества.

Для более полного осознания значения физической культуры необходим правильно разработанный методический и методологический подход к преподаванию и изучению физической культуры, занятиям спортом и физическими упражнениями. Чтобы понять и оценить значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности бакалавров и специалистов экономики в частности, не надо ждать, когда наступит время и вы реально почувствуете нехватку физической подготовленности, когда вы осознаете, что упустили момент, когда надо было более тщательно физически совершенствоваться, тренироваться, заниматься физическими упражнениями. Начните сегодня заниматься своим здоровьем, пока еще не поздно. Начните уже сегодня делать первые шаги на пути своей профессиональной карьеры и здорового образа жизни. Это очень поможет Вам в жизни. И даже если Вы сразу и не увидите результат от занятий физической культурой, в будущем он обязательно появится, и Вы сможете по достоинству оценить его значение в своей жизни. Прогрессивный ритм нашей жизни требует от нас все большей физической активности и подготовленности. Всё увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

1. Значение и роль физической культуры для человека

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С малых лет родители, педагоги, средства массовой информации – радио и телевидение – внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе.

Значение физической культуре и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С малых лет родители, педагоги, средства массовой информации-радио и телевидение- внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят как правило под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящий за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе.

К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносит ему физические упражнения. Он осознает, что ловкость, гибкость и изящество прекрасны, а они так же, как энергичность и сила, развиваются в результате занятий спортом.

Кроме того, есть еще один положительный аспект: спорт помогает встретиться с интересными людьми, налаживать дружеские взаимоотношения, испытывать радость общения и чувствовать себя раскованным и обновленным. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Хотелось бы еще упомянуть, что физические нагрузки, активное движение очень благотворно оказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся, студентов, рабочих и служащих, и даже пенсионерам.

Человеку, хоть раз испытавшему заряд энергии и бодрости, приливающих к телу после физической активности, очень трудно в дальнейшем себя этого лишить ( естественно, если в борьбу не вступает такой отрицательный фактор, как лень ). Поэтому и в 20. И в 30, и в 50, и даже в 70 лет человек стремится к спорту. Естественно, 60-летний дедушка не сможет так же быстро и долго бегать трусцой, как он это делал в свои 20. А если в 20 он этого вообще не делал? Здесь можно употребить достаточно избитую фразу: «Лучше поздно, чем никогда!» Но дело вовсе не в этом. Заниматься спортом можно начать в любом возрасте, только делать это надо с умом и с расчетом. Наверняка у того же дедушки найдется с десяток различных болезней и заболеваний. Поэтому общепринятые упражнения и нагрузки ( они даются на среднего здорового человека ) будут не приемлемы.

Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению.

Значительно большой эффект дает им профилактика.

Для того, чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься физической культурой не менее 2-х раз в неделю по 30 минут с высокой интенсивностью, подходящий именно для конкретного возраста занимающегося, при условии, что в выполнении упражнений будут участвовать не менее 2/3 мышц всего тела. Для предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата ( позвоночника, суставов ) следует делать гимнастические упражнения, которые выполняются с участием всех суставов да еще и с большей амплитудой.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом же свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и прежде всего сон используется организмом полностью.

2. Требования, предъявляемые работодателями к работникам по поводу их физического состояния

Оценив общее значение физической культуры в жизни человека, определив основные причины, почему нужно заниматься физической культурой, перейдем теперь к объяснению причин, по которым некоторые работодатели предъявляют своим работникам: специалистам и бакалаврам экономики требования относительно их физического состояния и здоровья, что и объяснит значение физической культуры именно в профессиональной деятельности бакалавров и специалистов экономики. Во-первых, надо определить какие все-таки требования, предъявляют работодатели к работникам при приеме на работу. Конечно, они ждут проявления высоких профессиональных качеств. Но помимо этого, разве нужен работодателям физически слабый работник, со слабым здоровьем, часто страдающий различными заболеваниями, плохо переносящий различные нагрузки, которым так полна сегодняшняя жизнь. Конечно, работодателю нужен здоровый, физически подготовленный работник, который не боится трудностей и хорошо справляется с различными нагрузками, так как имеет хорошую физическую форму.

Какими же причинами обусловлены такие требования к физической форме работником со стороны работодателей? Набирающий скорость движения научно-технический процесс проводит, безусловна, к облегчению человеческого труда, однако разве не вносит он новые трудности в нашу жизнь? Разве не создает новые формы и виды труда, хотя и более автоматизированного и механизированного, но тем не менее требующего физических затрат от человека. Для выполнения даже самой «легкой» работы в смысле физической силы, человеку требуется потратить определенное количество энергии. Для кого-то это не проблема, энергию он получает благодаря занятиям физической культурой и спортом, быстро восстанавливает потерянную силу и быстро и легко выполняет работу и поставленные перед ним задачи.

В наш век стрессов и нервных потрясений роль физической подготовки так же важна для устойчивого морального и физического состояния, которое позволяло бы не задумываясь решать все различные проблемы.

С переходом к рыночным отношения , все предприятия, организации и учреждения свободны в выборе работников. Естественно руководителям этих предприятий и организаций выгоднее держать у себя здорового работника, а не такого, который постоянно находится на«больничном» , который к тому же надо оплачивать работнику, а многие предприятия и организации еще и оплачивают лечение своих сотрудников в высокооплачиваемых поликлиниках. Тем самым они теряют значительные суммы денег, если коллектив предприятия или организации не отличается высоким здоровьем, хорошим физическим состоянием и подготовленностью. Хотелось бы так же отметить , что немаловажен и просто внешний вид сотрудников. Иногда это даже является одним из определяющих факторов при приеме на работу. Ведь помимо того, что со здорово выглядящим человеком намного приятней работать, он никогда не будет жаловаться на здоровье, всегда будет иметь жизнерадостное настроение, не омраченное проблемами физического состояния , помимо этого, внешний вид сотрудников может сказываться и на результатах деятельности предприятия, организации или учреждения. Ведь сотрудники- это «лицо компании» , а следовательно, если они имеют здоровый вид и привлекательны для клиентов, партнеров дела у этой компании пойдут в гору. Физическое состояние человека, его здоровый вид сейчас приобретает большое значение, так как в наше время становится просто необходимым иметь хорошее здоровье, быть хорошо физически подготовленным для того, чтобы обеспечить нормальную рождаемость будущего поколения и его физическое состояние. В сфере профессионального применения бакалавров и специалистов экономики конечно нет больших физических нагрузок, требующих больших затрат физической силы. Но именно для того чтобы быть всегда в хорошей физической форме необходимо заниматься спортом и физической культурой. Ведь где еще служащий может получить необходимое количество зарядов физической энергии, не сидя же на своем рабочем месте. Ему остается только периодически тренироваться, заниматься физическими упражнениями, активными видами спорта для поддержания своей физической формы. Нельзя забывать и о том, что работник, обладающий хорошей физической формой и подготовленностью, обладает большей работоспособностью. Об этом же свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности улучшается и качество работы, так как если человеку не страшны никакие нагрузки, он сделает свою работу с приложением максимальных усилий. Итак , мы перечислили требования, которые предъявляют работодатели к своим сотрудникам помимо обладания высокими профессиональными качествами, еще и требования в отношении их физической формы.

Все перечисленные выше факторы и причины, по которым предприятиям, организациям и учреждения требуются физически подготовленные и здоровые работники и определяют значение и роль физической культуры в профессиональной деятельности людей. Сказанное отнюдь не предрекает судьбу и карьеру людей с физическими недостатками. Однако есть повод для того , чтобы задуматься и начать строить свою жизнь по- новому, положив ее в основу занятие спортом, физической культурой. Человек, ведущий здоровый образ жизни- полноценный и полноправный член современного общества. На таком человеке может строиться новая Россия. Россия сильных, здоровых людей, которые возродят ее, отстроят заново, поднимут на достаточную высоту. Для таких людей любые проблемы, которые повстречаются у них на путине встанут помехой, они правятся с ними, так как закалены физически, а значит и подкованы морально.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Говоря о профессиональной деятельности бакалавра и специалиста экономики, мы представляем себе, прежде всего служащего, занимающегося не физическим трудом, а все-таки умственным. Образование, которое получает такой человек, предполагает именно такую организационную форму его трудовой деятельности. Однако разве такой человек не должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

Определив огромное значение физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, в частности, еще раз хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты. Во первых, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия , возможно, бывает заметен не сразу, по мере, мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя и порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды , когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их. Да, когда нам нет еще двадцати лет мы почти не ощущаем недостаток сил и жизненной энергии, однако когда, выйдя из стена ВУЗа, мы окунемся в рабочую жизнь, на нас свалятся все проблемы, вот тогда то нам и потребуются силы и энергия, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

Во-вторых, значимость физической подготовленности человека, обусловлена и проявлением нового времени, хотя хорошая физическая форма ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает более важное значение. Сейчас, когда стране нужна хорошая рабочая сила, которая способна была бы помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение отдается физической форме и здоровью работников.

В-третьих, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу.

Колоссальное значение принимает физическая культура в жизни человека, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует его моральные качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. В здоровом теле – здоровый дух. А значит и новый подход к жизни и работе, новые достижения и в работе. Вот эффект физической культуры в государственном масштабе. Для того, чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.