

Значение физической культуры и спорта в жизни человека

Грибова Лолита,
2псо12

Физкультура и спорт как часть культуры

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.



Особенности физической культуры

1. 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.
2. Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
3. 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.

Статистика

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются всего 8—10 % населения, в то же время в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40—



Жизнь - это движение



Пока мы двигаемся – мы живём.

Качество наших движений – это качество нашей жизни.



!

Злоупотребление физической нагрузкой может принести немалый вред, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход.

Влияние физической культуры на жизнь человека

1. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.
2. 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.
3. 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

Плюсы занятия физической нагрузкой

1. Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии.
У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов человека.
2. Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой.
3. В процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление. Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях..
4. Гормоны надпочечников, которые вырабатываются в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце

Плюсы

1. При физической нагрузке могут избирательно улучшиться функции организма как двигательные (повышение выносливости, силы мышц, гибкости, координации движений), так и вегетативные (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ).

2. Занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечнососудистой системы, которая является важной составляющей организма человека. Также умеренная физическая нагрузка положительно влияет на почки: с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию

Вывод

Таким образом, 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.

*«Движение – это жизнь!
Жизнь требует движения»*

Аристотель

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
