



# **«Спорт и здоровье человека»**

**«Единственная красота,  
которую я знаю, - это здоровье»**

**Г.Гейне."**

Работу выполнил:  
ученик 8 «В» класса  
МАОУ СОШ №7  
Савин Кирилл  
Руководитель: Власова Е.А.

# Понятие «здоровья»

□ **Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.



# Три вида здоровья

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

# Формула здоровья



# Понятие ЗОЖ

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



# Факторы, положительно влияющие на здоровье

Соблюдение режима дня

Хорошие взаимоотношения с окружающими людьми

Рациональное питание

Занятия физкультурой и спортом

Соблюдение личной гигиены

Закаливание

# Факторы, отрицательно влияющие на здоровье

- Алкоголь, курение, наркотики
- Эмоциональная, психическая перенапряженность
- Неправильное питание
- Неблагополучная экологическая обстановка
- Несоблюдение личной гигиены
- Недостаточная двигательная активность



# Занятия физкультурой и спортом

□ Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста.

**СПОРТ - ВЫБОР СИЛЬНЫХ!**

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

□ Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей.





# Футбол- залог здорового образа жизни

Футбол по праву считается самым зрелищным и популярным видом спорта в мире. В него играют как профессиональные, так и любительские, детские, юношеские команды.

Это прекрасная возможность для людей любого возраста вести здоровый образ жизни, бороться с ожирением и рядом заболеваний, воспитывать в себе дух коллективизма и быть всегда настроенным на победу.



Всего несколько тренировок в неделю помогут полностью преобразовать вашу жизнь. Польза от футбола при грамотном использовании сил и времени не подлежит сомнению. Вместе с тем, проявляйте осторожность. Это один из самых опасных видов спорта. Помните, что ваша безопасность зависит от информированности и своевременной профилактики.

# Значение футбола в жизни человека

- Футбол улучшает общее состояние здоровья человека.
- Способствует укреплению иммунитета.
- Улучшает циркуляцию крови и соответственно снабжение кислородом всех органов.
- Специалисты утверждают, что регулярная игра в футбол помогает укрепить костную ткань и благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат.
- При игре в футбол движения очень разнообразны, что позволяет укрепить практически все мышцы организма.
- Эта игра развивает ловкость и улучшает координацию движений.
- Футбол – отличный помощник в борьбе с лишним весом.
- Эта игра, как и другие виды физической активности, помогает бороться со стрессами и депрессиями, повышает настроение и улучшает сон. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость.
- Очень важен футбол для развития личностных качеств, таких как умение работать в команде, воля к победе, целеустремленность, ответственность, коммуникабельность и другие.





**Я ВЫБИРАЮ  
СПОРТ!**



# Список интернет-источников

- <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>
- <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-futbolzalog-zdorovogo-obraza-zhizni-3333316.html>
- <https://stolichki.ru/stati/polza-futbola-dlya-zdorovya>
- <https://yandex.ru/images/search?text=%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20&family=yes&from=tabbar>



СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ !