

Презентация по теме:
“Физическая культура и ее
значение в жизни
школьника”

Приготовила: ученица 6 класса А

Завражнева Мария.

Преподаватель: Жеребцова Елена

Евгеньевна.

Актуальность темы.

- Прежде чем говорить об образе жизни, сберегающем здоровье, надо уяснить, что есть здоровье человека, каковы его показатели. В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».
- Есть и другие подходы к определению понятия «здоровье». Например, известный отечественный медик И.В. Давыдовский определяет здоровье как полноту приспособления, а болезнь – как его нарушение. Или определение, данное академиком В.П. Казначеевым: «Здоровье индивида – это процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни .

Цель проекта.

- Рассмотреть историю возникновения физической культуры.
- Рассмотреть значение физической культуры в жизни школьника.



Задачи исследования.

- 1. Узнать значение физической культуры.
- 2. Какого значение физической культуры в жизни школьника.

Гипотеза.

- Люди предполагают, что в жизни школьник не может обойтись без физической культуры.



Этапы работы над проектом

Этапы работы над проектом

Организационный

Сбор информации

Практический

Что такое физическая культура.

- Термин «физическая культура» появился в Англии, но не нашел широкого употребления на Западе и в настоящее время практически исчез из обихода. В нашей стране, напротив, получил свое признание во всех высоких инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон.
- Физическая культура это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

- Физическая культура формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, однако ее совершенствование продолжается и в настоящее время. Особенно возросла роль физкультуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации и автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.
- Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

- Основные показатели состояния физической культуры в обществе это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Основные элементы физической культуры.

- 1. Утренняя зарядка.
- 2. Физические упражнения.
- 3. Двигательная активность.
- 4. Любительский спорт.
- 5. Физический труд.
- 6. Активно – двигательные виды туризма.
- 7. Закаливание организма.
- 8. Личная гигиена.

- Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости.



- Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.



- Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.
- В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы, используемой человеком, сократился почти в 200 раз. В результате интенсивность труда стала в 3 раза ниже пороговой величины, обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350 – 500 ккал в сутки.

Какого значение физической культуры в жизни школьника.

- Физическая культура имеет громадное значение в жизни человека. Она объединяет в себе решение целого ряда задач, направленных на развитие и формирование личности.

^ *Главной задачей* является гармоническое развитие личности. Уроки физической культуры оказывают эффективное воздействие на физическое, умственное нравственное и эстетическое воспитание студентов.

Физическое развитие формирует у студентов необходимые двигательные качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту и ловкость.



Умственное воспитание формируется посредством самовоспитания и общения в коллективе, когда вырабатывается твердое соблюдение норм и правил поведения, самоконтроля, воспитания сознательной устойчивой потребности необходимости людям, потребности к постоянному развитию, привития навыков трудолюбия, выработки личных морально-волевых качеств.

Эстетическое воспитание происходит в результате общения с прекрасным. Студент получает ясное представление о красоте человеческого тела, правильной осанке, об изяществе и легкости движений, обучаясь легко сочетать движения с музыкальным сопровождением, красиво двигаться и говорить.



□ *^* Второй важной задачей является укрепление и сохранение здоровья. На уроках физической культуры эту задачу решают исходя из следующего:

- физические упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм человека, двигательную активность;



□ *Третьей задачей* служит профессионально-прикладная направленность физической культуры: каким образом применять полученные знания в дальнейшей профессии, по специальности, каким образом стимулировать работоспособность, правильно отдыхать.

^ *Четвертой задачей* является воспитание патриотических чувств, любви к Родине и готовности ее защищать.

Вывод.

- Гипотеза подтвердилась.
Действительно без физической культуры школьник не может обойтись.

Информационные источники.

- <http://www.gymnazium8.ru>
- <http://ru.wikipedia>.