

Значение физической культуры и спорта для молодёжи

Подготовила студентка
группы ИС-48
Черных Анастасия

Физическая культура

Физическая культура – часть общей культуры человека, представляющая собой совокупность 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.

О важном

Важно, выполнять комплекс упражнений ежедневно, или же 2-3 раза в неделю, Упражнения, которые повторяются каждый день, со временем становятся «привычкой».



Век технологий

Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия детей, травмирует их психику.



Поиск методов для ЗОЖ

Актуальным становится поиск наиболее адекватных методов укрепления психофизического состояния, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни.



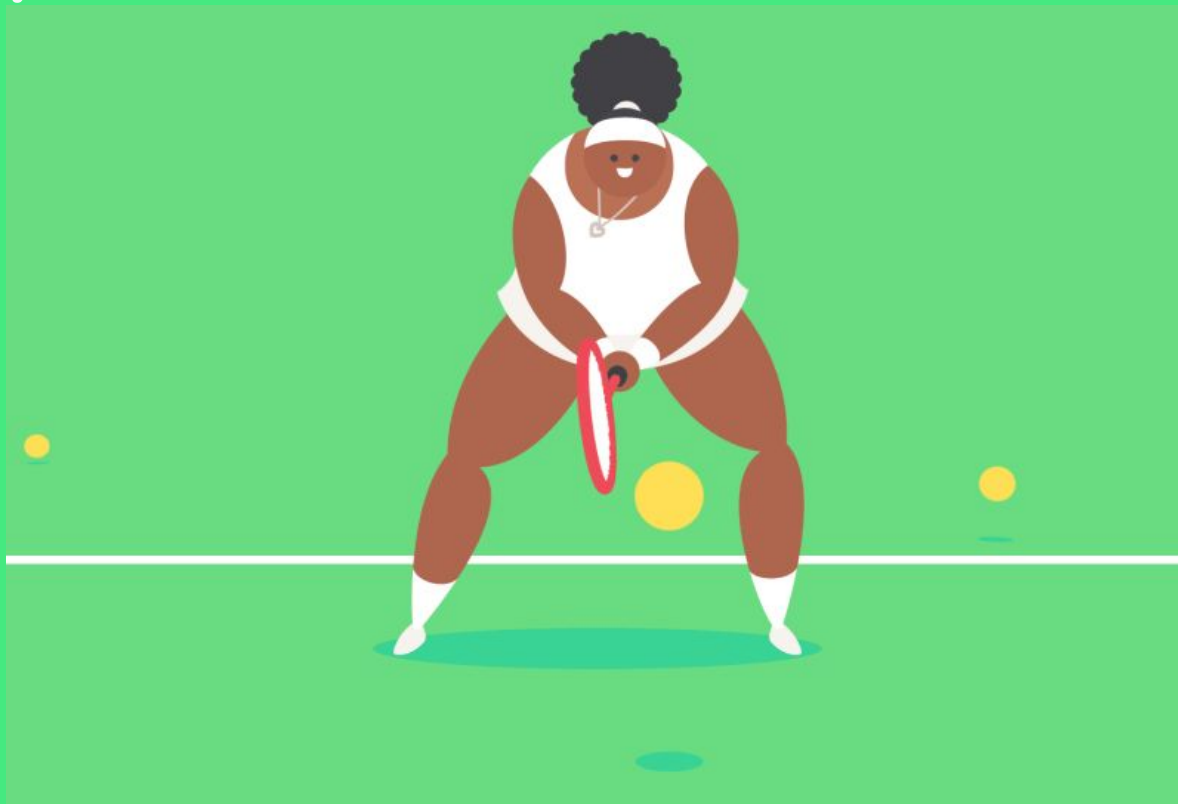
Физическое воспитание

Физическое воспитание важно не только в детсаду и школе, но и в ВУЗ. Важность приобщения школьников и студентов к занятиям физкультурой заключается в том, что в это время начинается становления будущего специалиста в той или иной области.



Физическое воспитание

Физическая культура помогает нам вырабатывать в себе ловкость, координацию, выносливость, силу. Физическое воспитание развивает в нас настойчивость, терпение, стойкость перед лицом усталости.



Физическая культура молодежи

Физическое воспитание молодежи должно начинаться, прежде всего, с заинтересованности. У каждого преподавателя своя методика, но именно выработка интереса учащихся к занятиям и позволяет сделать пары физической культуры более продуктивными и желанными.



В здоровом теле...

Всем известна русская поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Но нельзя отрицать и обратной связи. Если существует понятие «физическое воспитание», то значит, оно включает в себя не только физические упражнения, прыжки, бег, но и воспитание волевых качеств в себе.



Работа в команде

Спорт часто подразумевает работу в коллективе, возложение на себя или других определенной ответственности, если речь идет о команде. Таким образом, ребенок учится работать в команде, взвешивать все «за» и «против», находить решение, выгодное для всех, приходиться к единому мнению.



Вывод

Таким образом, физическая культура, первоочередной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

