Презентация на тему:

«Значение физ.культуры и спорта в жизни человека».

ВЫПОЛНИЛ: АЛЕКСЕЙ БУТОРОВ, 1ПСО12.

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

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным — сделайте его крепким и здоровым»
Жан-Жак Руссо

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.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой 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.

В последние годы все чаще упоминается о физической культуре не только как об автономном социальном факте, но и как об устойчивом качестве личности.

Исторически физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физической подготовке молодого поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере эволюции систем воспитания и образования физическая культура становилась базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки. Физическая культура должна сопровождать человека в течение всей его жизни .

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--60 %.
Значение физкультуры и спорта в жизни человека значительно увеличилось в последние десятилетия. Спорт и физкультура существенно влияют на состояние организма в целом, на психику и статус человека.

В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням.

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.
Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения. физкультура спорт питание

Спорт играет огромную роль в нашей жизни. Каждый взрослый человек знает, что активный и здоровый образ жизни, а также занятие спортом - это полезное времяпровождение.
Без движения не то, что сложно жить, без него жить практически невозможно. На сегодняшний день активное время препровождение входит в распорядок дня почти каждого человека. Физкультурой занимаются все взрослые и дети, мужчины и женщины. Даже те, кто управляют нашей страной и не имеют свободного времени, серьёзное место отводят тренировкам. Спорт - это также отличное средство для борьбы со стрессом. Однако, требуются огромные усилия и отдача. Возможно поэтому люди часто ищут всевозможные причины, благодаря которым можно спокойно сидеть перед телевизором вместо того, чтобы укрепить свое здоровье.

Спасибо за внимание!