

# Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

Семенкова Анна 1псо12

09.06.2020

- С детства мы слышим вокруг себя громкие высказывание на тему спорта; будь то «О, спорт! Ты – Мир!!» или «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» и множество других. Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь. то с этим не спорит.



# Что же даёт нам занятие физкультурой?

- Здоровье
- Хорошее настроение
- Привлекательность



# Формы занятия физкультурой

1. Утренняя гимнастика
2. Ходьба
3. Бег
4. Плавание
5. Велосипед
6. Тяжелоатлетическое занятие
7. Игровые виды (теннис, футбол, волейбол, хоккей и др.)

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

- Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.
- В процессе выполнения физических упражнений гормон стресса «кортизол» уменьшается а гормон радости «эндорфин» увеличивается . Это помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами, быть всегда в хорошем настроении.

- Физкультура отлично тренирует и сосудистую систему, улучшается кровоток, очищаются сосуды, происходит укрепление таких мышечных волокон, которые непосредственно не участвуют в упражнениях (например, сердечная мышца).





- Если регулярно заниматься и давать мышцам физическую нагрузку, то мышцы становятся более сильными, выносливыми и красивыми
- Те люди которые занимаются регулярно физкультурой, обладают стройной и самое главное подтянутой фигурой, выглядят здоровыми и сильными
- Кроме того физкультура – это способ развлечения — движение приносит удовольствие. Купание в реке, прогулка по парку, катание на роликах и тд.

- Занятия спортом способствуют развитию таких психологических качеств как: дисциплинированность, настойчивость, смелость, решительность и развивают социальные навыки общения.





- Приобретая здоровый и спортивный вид, вы повышаете свою самооценку. И действительно, на фоне толстячков и людей астенического телосложения вы всегда будете в выигрыше!

