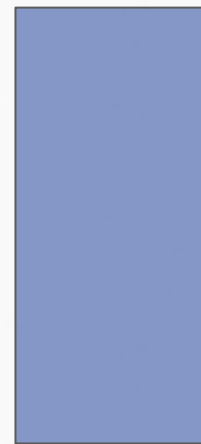


# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

СУЩАНСКИЙ А. С.

12К10



# ФИЗКУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

- 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. В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой. Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.



# ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

- развивает духовно-нравственные качества личности
- усиливает мотивацию
- осуществляет социальную адаптацию
- помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды
- формирует потребность в здоровом образе жизни
- обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека



# ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Специфические образовательные функции, которые наиболее полно выражены при использовании физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний
- Специфические прикладные функции, которые выражены прежде всего при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки;
- «Спортивные» функции, наиболее ярко выраженные в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит фактором достижения максимальных результатов в реализации физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека;
- Специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены преимущественно при использовании физической культуры в сфере организации досуга или в системе специальных восстановительных мер, где она применяется как действенный фактор борьбы с утомлением, удовлетворения эмоциональных запросов и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма
- Эстетические функции физической культуры - непосредственно связаны с ее свойствами, позволяющими удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, здоровье, общем гармоническом развитии.
- Нормативные функции физической культуры - состоят в том, что в ее содержании в связи с практикой использования ее в обществе вырабатываются и закрепляются определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение, — нормы физической подготовленности, нормированные показатели спортивных достижений, общие критерии физического совершенства, правила нормирования физических нагрузок и т. п.
- Информационных функциях физической культуры - играют немаловажную роль в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению ценных сведений о человеке, о человеческих возможностях, средствах и путях их увеличения



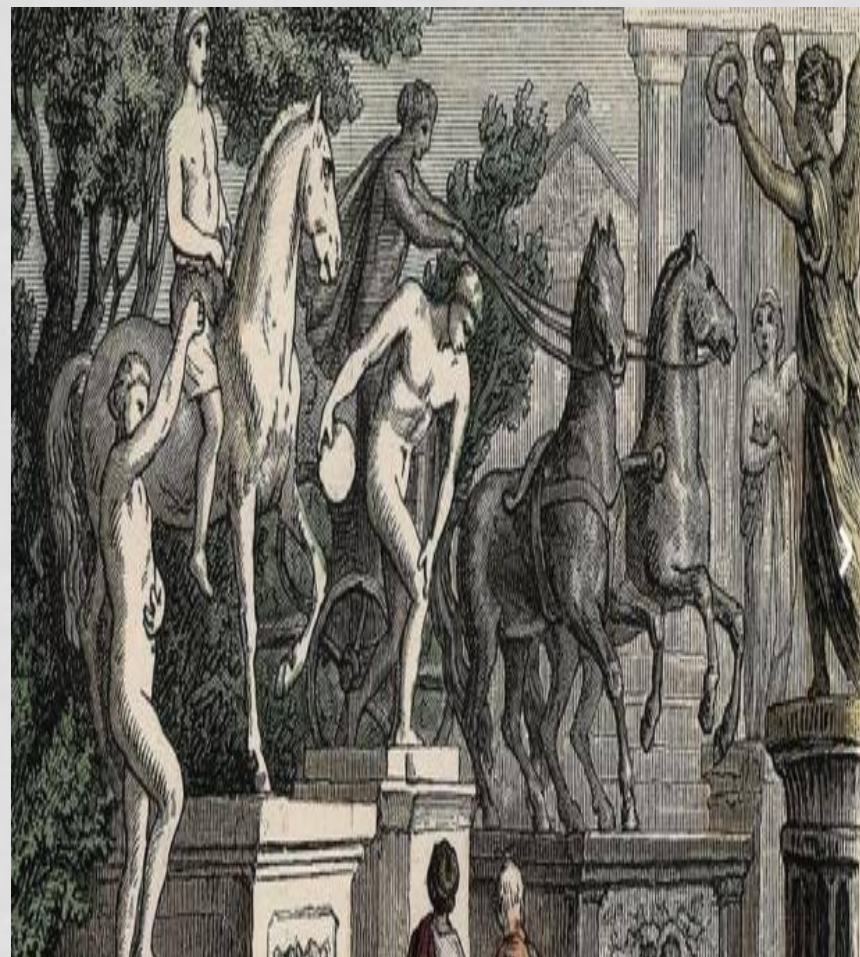
# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

- Физическое воспитание - одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека.
- Основными же задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств. Физическое воспитание способствует формированию и развитию морально-волевых качеств, помимо физических способностей: мышечная сила, физическая выносливость, ловкость, скорость реакции, быстроту движений.



# ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

- С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших. Уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта стоит уделить особое внимание.





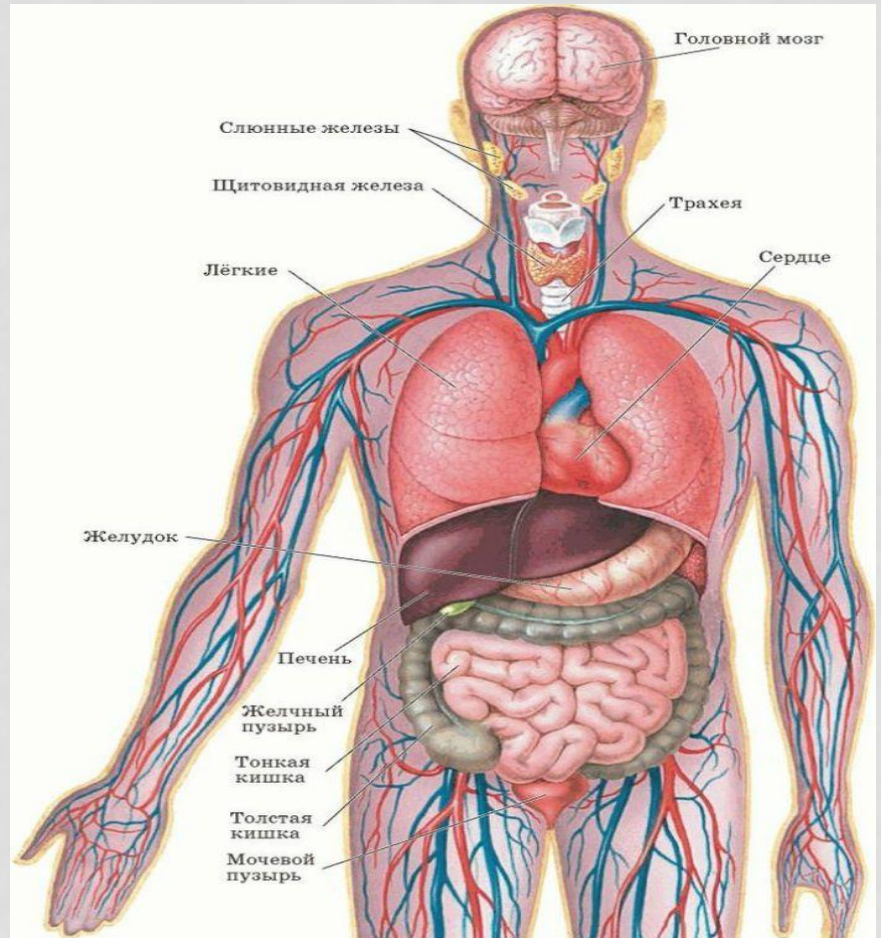
# КАК ФИЗКУЛЬТУРА УКРЕПЛЯЕТ ОРГАНИЗМ

- Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив бодрости.
- Многие упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.



# ВЛИЯНИЕ ОРГАНЫ

- Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха. Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение.





# СВЯЗЬ МЕЖДУ МЫСЛЬЮ И ДЕЙСТВИЕМ

- Интеллектуальная активность сопутствует исполнению двигательного действия, а процесс мышления выполняет функции непосредственного контролера и регулятора движений;
- Мышление предшествует практическому действию и участвует в планировании и предварительной организации действия;
- Мышление участвует в анализе и оценке совершенного им двигательного акта.



# ФИЗКУЛЬТУРА И ВОЗРАСТ

- Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В юности они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в старости. Физические упражнения в сознательном возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения.



# АДАПТАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

- Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слагаемые развивающей функции физической культуры

