

*Роль физической
культуры в укреплении
здоровья*

ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?



*Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье!
Плюс хорошая фигура –
Вот, что значит физкультура!
Приучитесь день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!*



Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, 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.



С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и 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 уделяется огромное внимание во всем мире.





Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества.

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье :

- **Повышения тонуса центральной нервной системы;**
- **улучшения процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;**
- **усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;**
- **увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;**
- **развития мышечной системы;**
- **совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости;**
- **развития двигательной активности и координации движений;**
- **улучшения кровообращения мышечных волокон;**
- **нормализации обмена веществ в организме;**
- **совершенствования регуляции функций организма;**
- **избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;**
- **улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность.**

Значение физической культуры

Физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.



Физические нагрузки

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма.

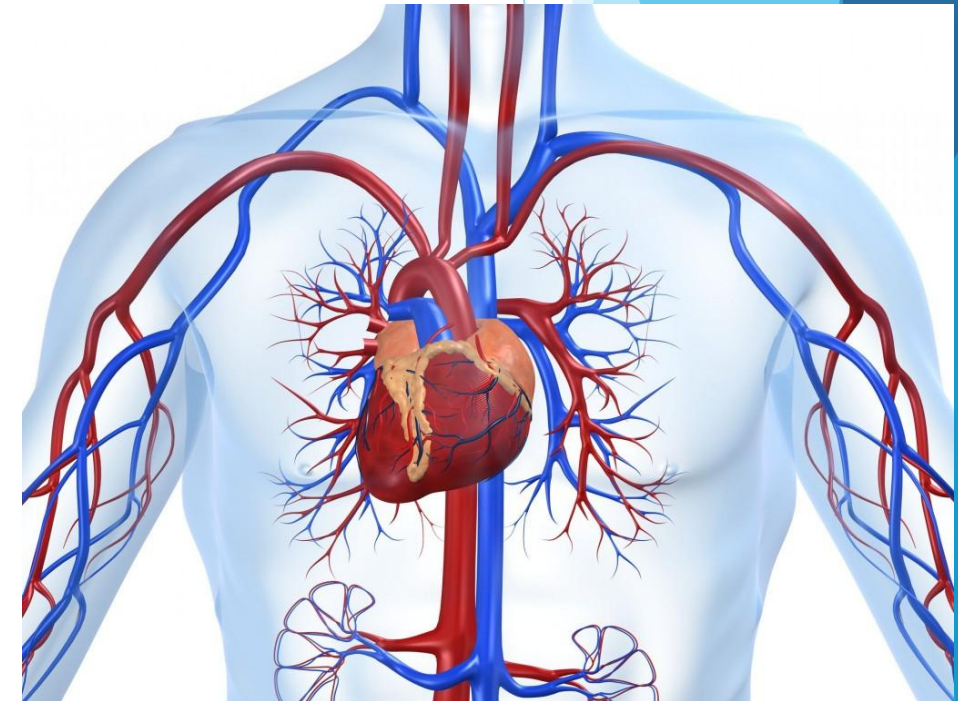




Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление.

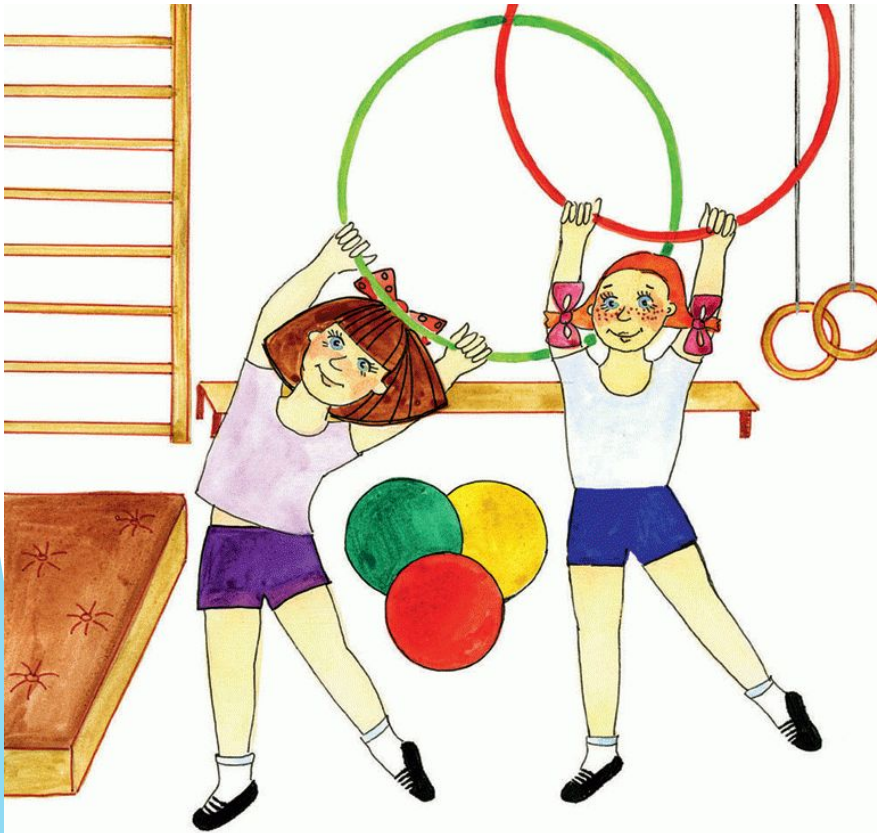
Действие физических нагрузок на сердечно сосудистую систему

Сердце, не получая необходимой нагрузки, постепенно теряет способность быстро и правильно реагировать на различные физические. Нетренированное сердце гораздо чувствительнее к нервно-эмоциональным перегрузкам. А возникающее при малоподвижном образе жизни нарушение обмена веществ ведет к развитию атеросклероза. Наиболее благоприятной физической нагрузкой для укрепления сердечно-сосудистой системы является такая, при которой пульс достигает **130** ударов в минуту. Этот средний ориентир доступен людям разного возраста, гарантирует от перегрузок и обеспечивает в то же время надежный тренировочный эффект



Влияние на некоторые 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.



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



Помощь физической культуре

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, 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.



**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**

