

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

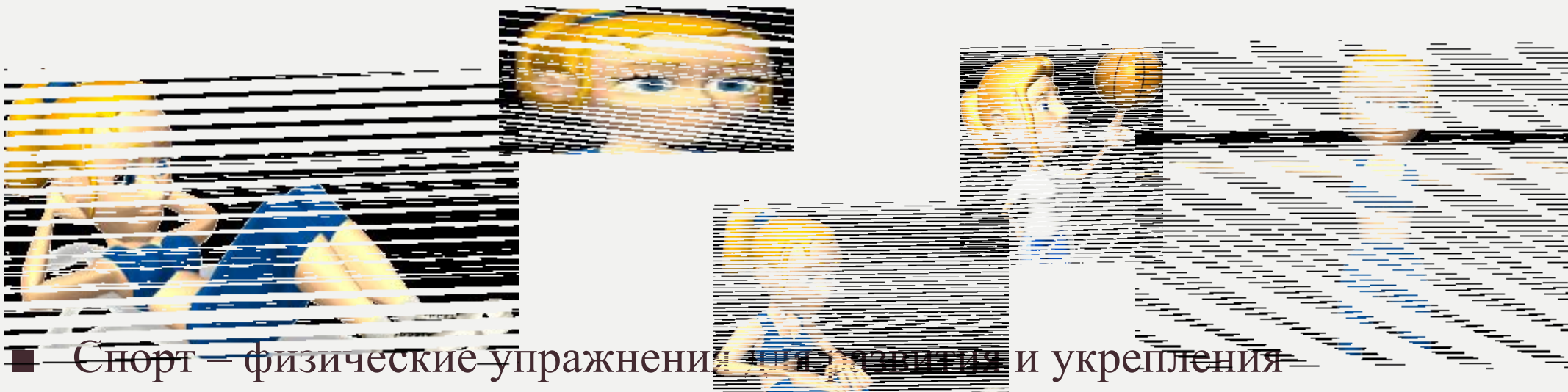
ВЫПОЛНИЛА:

МАЛЫГИНА ВАЛЕРИЯ

СТУДЕНТКА ГРУППЫ 2ПСО-12

Физическая культура и спорт

- Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.



- Спорт – физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры.

Значение физической культуры

- Физическая культура и спорт является одним из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.
- Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.
- Люди могут жить и при ограничении движений, но это приведёт к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, снижению тонуса и жизнедеятельности организма. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов.



Значение физической культуры и спорта

- Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой. В процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление. Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях. При физической нагрузке избирательно улучшаются функции организма, как двигательные (повышение выносливости, силы мышц, гибкости, координации движений), так и вегетативные (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ). Занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия спортом помогают безопасно укрепить суставно-связочный аппарат, физическая нагрузка делает связочную и суставную ткани эластичнее, защищая ее от надрывов и растяжений в будущем.

Влияние физических нагрузок

- Систематические физические нагрузки положительно влияют на психику человека, на его мышление, внимание, память, способствуют эффективному воспитанию личностных качеств, а именно настойчивости, воли, трудолюбия, коллективизма, общительности, формирует активную жизненную позицию.

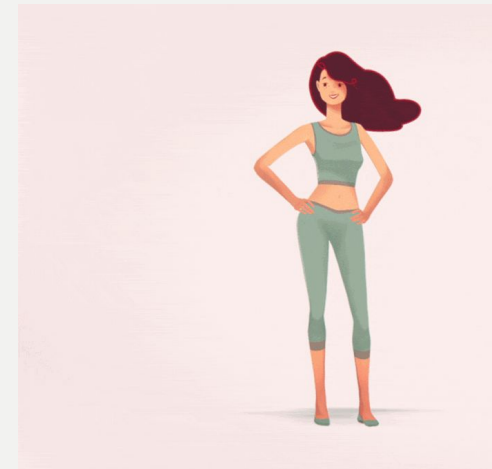


Приобщение к физической культуре и спорту

Приобщиться к физической культуре и спорту можно несколькими способами:

- занимаясь в спортивной секции по любому интересующему виду спорта;
- принимая участие в занятиях групп здоровья по месту работы или проживания;
- тренируясь самостоятельно.

Обилие вариантов дает каждому человеку возможность выбрать тот из них, который удовлетворяет его требованиям и предпочтениям, и позволяет каждому найти идеальный способ поддерживать себя в прекрасной физической форме.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития.