

Значение физической культуры и спорта в жизни человека

Яровая Полина

1ПСО12



Физическая культура – это
здоровье,
движение – это жизнь,
а здоровая жизнь – это счастье.

Физкультура и спорт как часть культуры

- Физическая культура и спорт являются неотделимой 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.

Статистика:

- 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 %.

Причины снижения здоровья населения

- 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.

В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ



Ничто так не разрушает организм, как физическое бездействие

Аристотель

Кому необходимы занятия физкультурой?

- 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.
- 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.

ВНИМАНИЕ

- Злоупотребление физической нагрузкой может принести немалый вред, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход.

Помните!

- физические нагрузки должны соответствовать физическому развитию.
- чтобы выполнить режим двигательной активности нужно 1,3 – 1,8 часов в день.

Плюсы занятий физической культурой

- Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов человека.
- 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..
- Гормоны надпочечников, которые вырабатываются в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце

Плюсы занятий физической культурой

- При физической нагрузке могут избирательно улучшиться 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 сердечнососудистой системы, которая является важной составляющей организма человека. Также умеренная физическая нагрузка положительно влияет на почки: с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию

Плюсы занятий физической культурой

- Также необходимо отметить, что систематические физические нагрузки резко снижают заболеваемость населения, 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
- Во время занятия физической культурой и спортом осуществляется нравственное развитие занимающихся. Это развитие нацелено на установление у человека социально ценных качеств, которые формируют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика — важнейшая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, которые являются главными в обществе.

Как приобщится к физической культуре?

- 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, а также 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.

Заключение.

- Таким образом, спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Поэтому в последнее время место физкультуры и спорта в системе ценностей человека и современной культуры резко увеличилось

Спасибо за
внимание!