

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Сделала студентка группы 2ПСО-12
Барба Дарья



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.

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

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 %.

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.



Движение - это жизнь!



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