ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

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.

MyShared

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

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 !

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

☺