



Значение физ.культуры в жизни человека

Группа 1ПСО12

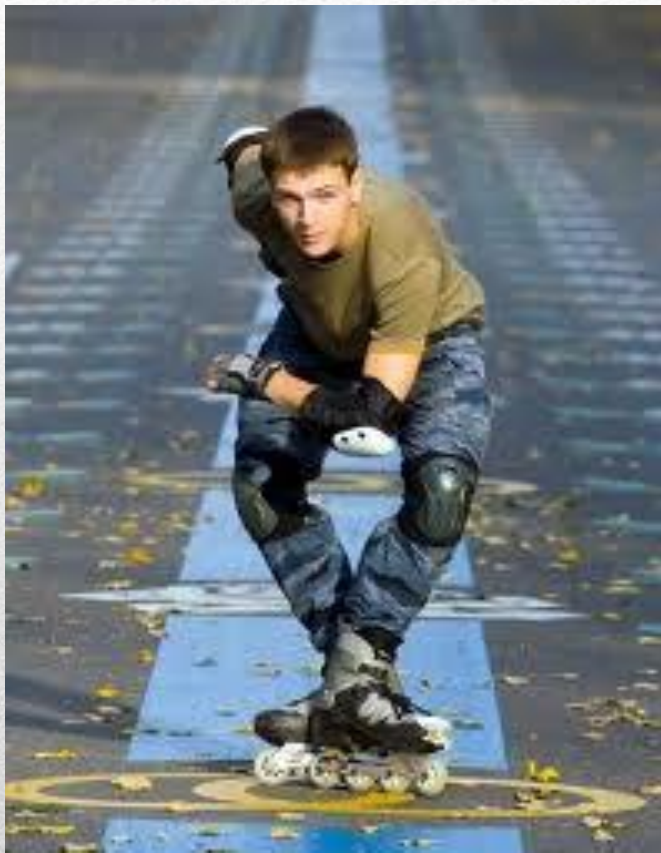
Брагина Юлия

О пользе физической культуры



**С детства мы слышим
вокруг себя громкие
высказывание на тему
спорта; будь то «О,
спорт! Ты – Мир!!» или
«Закаляйся, если
хочешь быть здоров!» и
множество других. И
ведь никто с этим не
спорит.**





Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь.



Обязательной формой омоложения организма человека, сохранения его в отличной форме, замедления процессов старения, считаются занятия физической культурой.

Формы занятия физкультурой

1. *Утренняя гимнастика*
2. *Ходьба*
3. *Бег*
4. *Плавание*
5. *Велосипед*
7. *Тяжелоатлетическое занятие*
8. *Игровые виды (теннис, футбол, волейбол, хоккей и др.)*



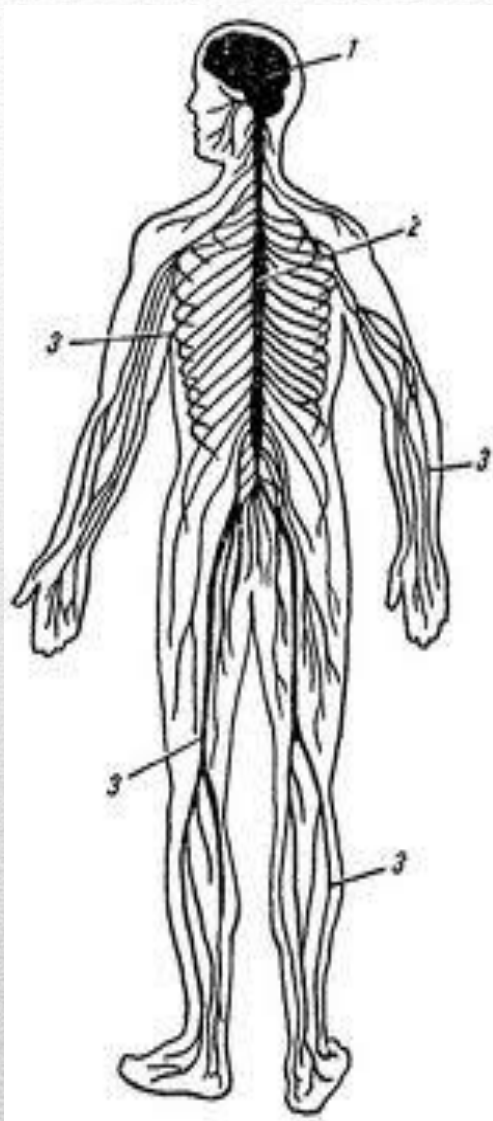
Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.



Выполнение физических

упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив





Систематические занятия оказывают влияние на состояние нервной системы : повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация, исчезают головные боли, улучшается сон. Все это обусловлено возрастанием в тканях мозга особых веществ — нейропептидов, составляющих

В процессе выполнения физических упражнений гормон стресса «кортизол» уменьшается а гормон радости «эндорфин» увеличивается . Это помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами, быть всегда в хорошем



Физкультура отлично тренирует и сосудистую систему, улучшается кровоток, очищаются сосуды, происходит укрепление таких мышечных волокон, которые непосредственно не участвуют в упражнениях (например, сердечная мышца).

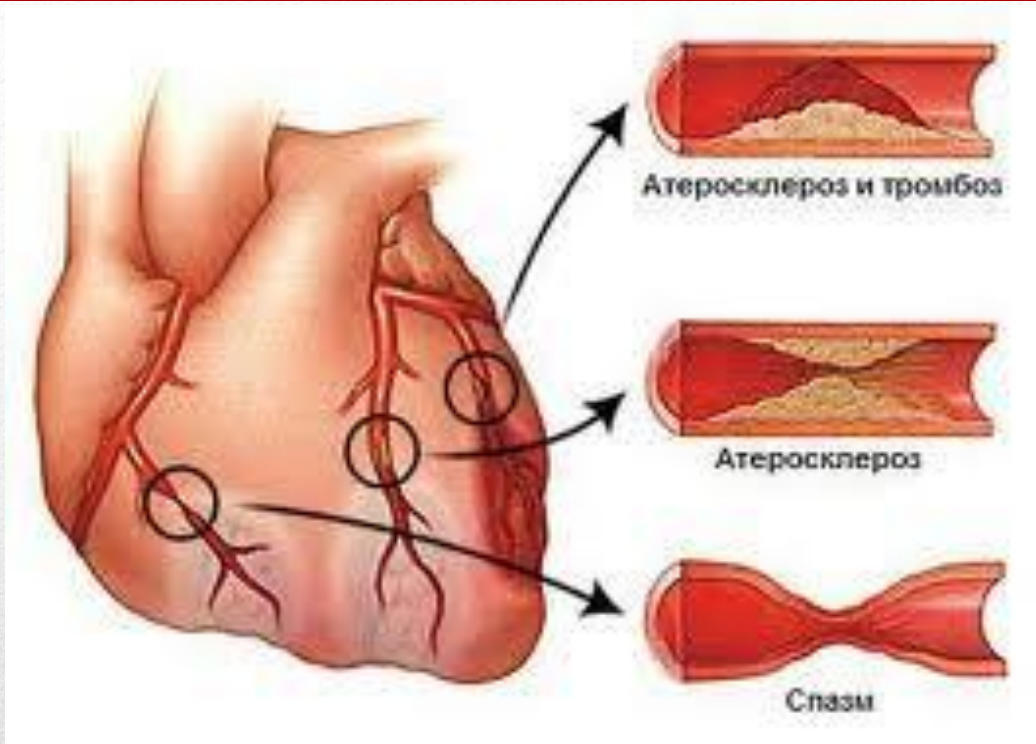




Происходит
тренировка опорно-
двигательного
аппарата —
укрепляются кости и
суставы, повышается
гибкость
позвоночника. Это
позволяет увереннее и
пластичнее двигаться,
хорошо держать
баланс тела



В процессе тренировки объем легких увеличивается-улучшается газообмен, а значит ~~ткани получают больше~~ кислорода.



повышается содержание
липопротеинов высокой плотности,
отношение общего количества
~~холестерина снижается, что~~
уменьшает риск развития

Физкультура , тренируя системы терморегуляции и дыхания, значительно повышает иммунитет человека, служит эффективным средством профилактики респираторных заболеваний



Способствует
очищению
организма. Кровь,
которая
ИНТЕНСИВНЫМ
ПОТОКОМ движется по
сосудам и собирает
все ненужное и
отработанное, через
пот (который также
ИНТЕНСИВНО
выделяется при беге)
ВЫВОДИТ ЭТО ИЗ



Если регулярно заниматься и давать мышцам физическую нагрузку, то мышцы становятся более сильными, выносливыми и красивыми





**Те люди которые занимаются
регулярно физкультурой, обладают
стройной и самое главное подтянутой
фигурой, выглядят здоровыми и
сильными**

Занятия спортом способствуют развитию таких психологических качеств как: дисциплинированность, настойчивость, смелость, решительность и развивают социальные навыки общения.



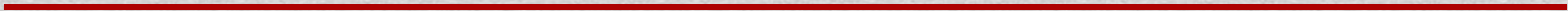
Кроме того
физкультура – это
способ развлечения —
движение приносит
удовольствие.

Купание в реке,
прогулка по парку,
качели и
танцах и



Совершенно необязательно, чтобы получить максимальную пользу от физкультуры, тратить время и большие средства для посещения тренажерных залов.

Простая ходьба, включенная в распорядок дня, при регулярных занятиях, способна избавить человека от множества проблем, связанных со здоровьем.



Одним из важных направлений физкультуры является гимнастика. Гимнастика направлена на всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и оздоровление.

