



# **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.**

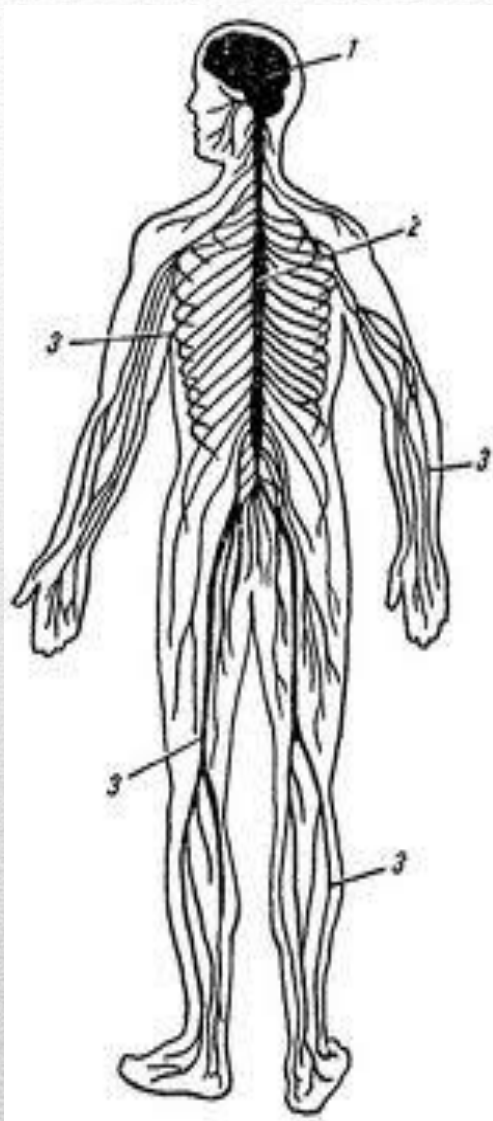


# Выполнение физических

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).



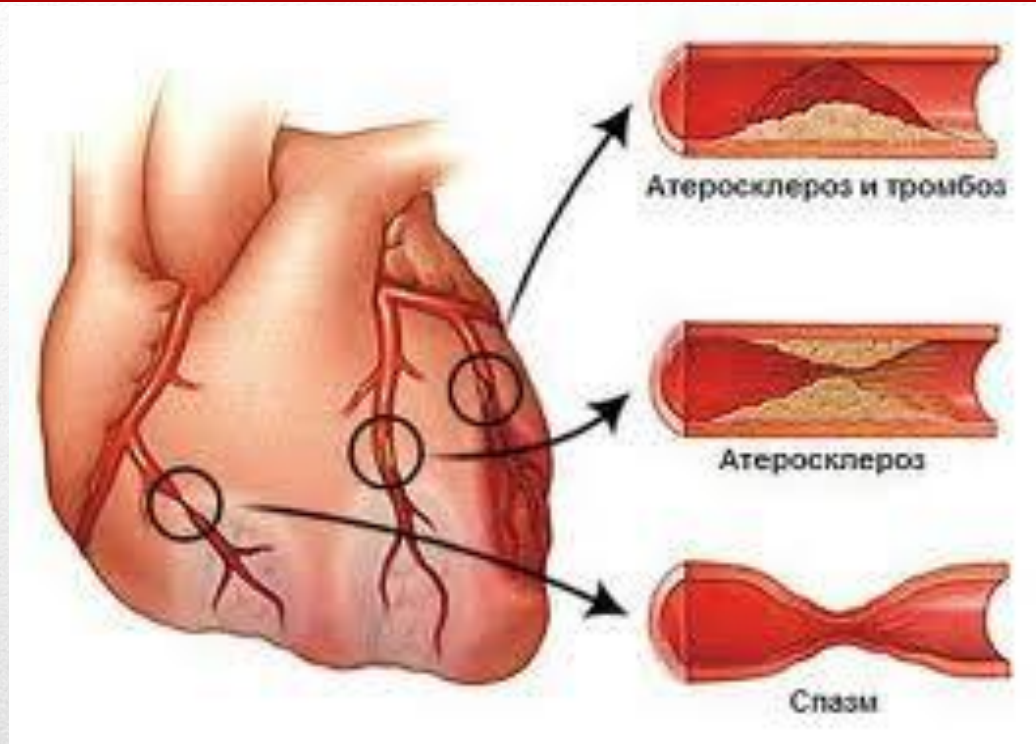


Происходит  
тренировка опорно-  
двигательного  
аппарата —  
укрепляются кости и  
суставы, повышается  
гибкость  
позвоночника. Это  
позволяет увереннее и  
пластичнее двигаться,  
хорошо держать  
баланс тела





**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

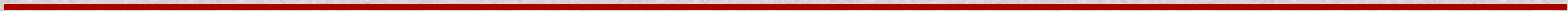
ТД





**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.

