БПОУ УР «Глазовский технический колледж»

TEMA: «Роль физической культуры в сохранении здоровья»

Выполнил: Мышкин Кирилл

- 611 группа
- □ Руководитель: Пискунов П.С

ВВЕДЕНИЕ

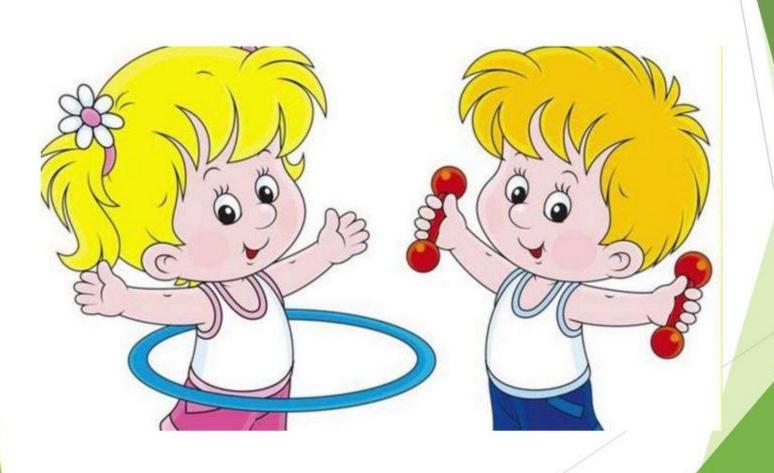
- В наш век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция, наряду с прогрессивными явлениями, внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов.
 - К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, стрессы и как следствие - нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечнососудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни.

Актуальность

 Актуальность данной темы связана с тем, что сегодня качество здоровья населения неуклонно падает из-за утраты к нему ценностного отношения, поэтому для современного общества необходима пропаганда 30Ж

Цель

познакомиться с ролью физической культуры в жизни человека, её влиянием на здоровье людей.



Задачи

- изучить материал данной темы по дополнительным литературным и Интернет-источникам;
 - провести анкетирование учеников;
- проанализировать ответы , сформулировать выводы;
 - привлечь подрастающее поколение к здоровому образу жизни.

- Объект исследования: здоровый образ жизни человека и его содержательные характеристики как способы укрепления здоровья человека.
- Предмет исследования: здоровье как комплексная категория.
- Методы исследования: анкетирование, сбор и обработка информации.
- Гипотеза исследования: если выявить положительное влияние физкультуры и спорта на сохранение и укрепление здоровья, то у учащихся повысится мотивация к ведению 3ОЖ, выработаются привычки систематически заниматься физкультурой и спортом.

Исторический экскурс

С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. Древнеиндийский сборник "Аюрведа" свидетельствует, что коренное население страны в 2000 г. до нашей эры занимались оздоровительной гимнастикой, гармонично сочетая ее с массажем и специальными растираниями.
Особое внимание заслуживает развитие физической культуры в Древней Греции. Их система физического воспитания ставила конкретную цель - подготовить сильного, смелого, выносливого воина, умеющего хорошо бегать, прыгать метать копье, владеть приемами борьбы. Апофеозом стали античные Олимпийские игры. Отчет их ведется с 776 г. до нашей эры.

Компоненты физической

культуры

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. В её структуру входят следующие компоненты:

- 1. Физическое образование.
- 2. Физическое воспитание.
- 3. Физическая подготовка к конкретной деятельности.
- 4. Восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация.
- 5. Занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. рекреация.
- 6. Подготовка высокопрофессиональных спортсменов.

Влияние физической культуры на здоровье людей.

Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — больше того, образуются новые кровеносные сосуды.

<u>Влияние на обмен</u> <u>веществ</u>

- Обмен белков у спортсменов характеризуется положительным азотным балансом, то есть количество потребляемого азота (главным образом азот содержится в белках) превосходит количество выделяемого азота.
- Обмен жиров у спортсменов ускоряется. Гораздо больше жиров используется во время физической активности, следовательно, меньше жиров запасается под кожей.
- Обмен углеводов во время занятий спортом ускоряется. При этом углеводы (глюкоза, фруктоза) используются для получения энергии, а не запасаются в виде жиров.

<u>Эффективность</u> физической культуры

- Нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.
- 2. Функциональная приспособляемость (адаптация) к социально-бытовым и трудовым навыкам.
 - Предупреждение осложнений заболевания и возникновения инвалидности.
 - 4. Развитие, образование и закрепление двигательных навыков. Повышение устойчивости к факторам внешней среды.

Укрепление здоровья человека

Жизнедеятельность человека определяется уровнем его здоровья.
Здоровье зависит следующих факторов: образ жизни - 49-53 % (условия труда и быта, стрессовые ситуации, последствия гипокинезии, несбалансированное питание, вредные привычки и др.), наследственность - 18-22 %, экология и окружающая среда - 17-20%, эффективность здравоохранения - 8-10%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- На протяжении многих веков люди занимались физической культурой, следовательно, были здоровы телесно и духовно. Мне кажется, что и мы, люди технического прогресса, должны следовать предкам по следующим причинам:
- техника облегчает нашу жизнь, поэтому в это образовавшееся свободное время мы можем заняться физическими упражнениями;
- экологическое состояние планеты с каждым годом ухудшается, следовательно, это плохо влияет на наше здоровье, а значит, надо укреплять его;
- увеличивается сидячий образ жизни;
- все чаще возникают новые опасные болезни (свиной и птичий грипп, мутирующий грипп, рвотные респираторные заболевания и др.)
- Друзья -занимайтесь спортом и берегите свое здоровье!

□СПАСИБО 3А ВНИМАНИЕ!!!