

Роль физической культуры и закаливания в укреплении здоровья человека

Выполнила :Солнышкина О.9Б

Введение

В здоровом
теле –
здоровый
дух.



- Двигательная активность и закаливание организма необходимые условия укрепления здоровья.
- Здоровье -это достояние не только человека ,а всего общества.
- Общество и государство много делают для того что, чтобы сохранить здоровье нации. Строятся больницы ,санатории, медицинские центры , спортивные комплексы.



- Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить . С малых лет родители , педагоги ,СМИ внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят как правило под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящие за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры.



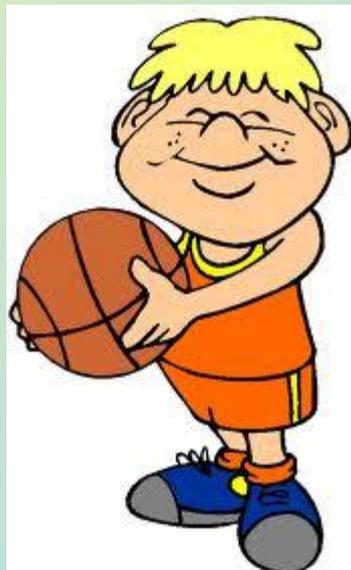


Значение физической культуры для человека

- Физическая культура –это вид общей культуры , сторона деятельности по освоению, поддерживанию ценностей в сфере физического совершенствования человека.
- Занятия физической культурой- это прежде всего профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни требуют длительного лечения. Но, увы , оно не всегда ведет к выздоровлению . Значительно большой эффект дает их профилактика .



- Физические нагрузки , активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде , что отнюдь не лишнее для учащихся , студентов , служащих , и даже пенсионерам.
- Основным средством физической культуры являются сознательные занятия разнообразными физическими упражнениями , большинство придуманы и усовершенствованы самим человеком.



Закаливание

- Закаливание -своеобразная тренировка терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.
- Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, придают бодрость , улучшают настроение.



- Закаливание организма должно проводиться систематически ,изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительные перерывов.
- Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, т.к закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей , впервые приступающих к нему. Учитывая возраст и состояние организма ,врач поможет правильно подобрать закаливающие средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия .



- Закаливание воздухом, водой, солнечными лучами ; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих процедур .Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года , состояния здоровья , климатических и географических условий места жительства .
- Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека.



Закаливание воздухом.



- Наиболее распространенная и доступная форма закаливания –использование свежего воздуха. Такие закаливающие процедуры доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями.
- Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки .Они проводятся в любое время года не зависимо от погоды. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой- катание на коньках, лыжах , а летом –игрой в мяч.

Закаливание водой

- Мощное средство ,обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, т.к ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем у воздуха.
- Три этапа закаливания водой :
Обтирание - Обливание - Душ





Солнечные лучи



- Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм .Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме .В результате этого усиливается деятельность потовых желез, увеличивается испарение влаги с поверхности кожи.
- Солнечные ванны лучше принимать в утренние часы , защищая голову светлым головным убором.

Заключение

- Определив огромное значение физической культуры в жизни человека еще раз хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты:
- Необходимость занятий спортом существует на протяжении всей жизни человека ,хотя и явный результат из воздействия возможно бывает заметен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт.
- Занятия физической культурой дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух.
- Для того, чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и закаливания человек должен понять ее роль в своей жизни . Закаливание и физическая культура это нормальная и здоровая жизнь.