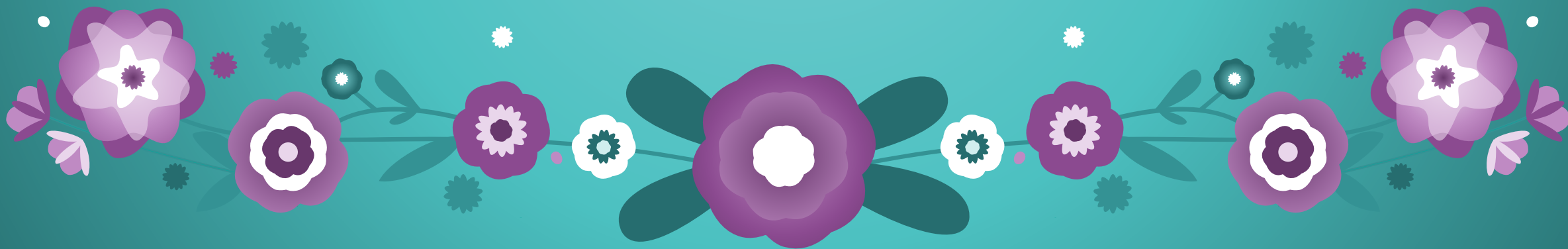


# Физкультура и ее значения в жизни человека



# Введение

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

В концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации дана характеристика современного состояния физической культуры и спорта в нашей стране и определена основная цель государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях..

# Значение физической культуры

Человек создан не для того, чтобы вести сидячий образ жизни, и все-таки именно так поступают очень многие из нас. Нам необходимо заниматься физической деятельностью, чтобы оставаться здоровыми, и мы должны делать это в течение всей нашей жизни, а не только в период молодости или в возрасте средних лет. В действительности пожилым людям необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями в такой же степени, как и молодым, если не больше.

Ребята! Что же такое занятие физической культуры? Вы знаете о волшебной силе занятий физической культурой, спортом, познакомьтесь с секретами красоты и здоровья. Мы немного коснемся истории, заглянем в будущее. А как вы думаете, чтобы быть сильными, ловкими, внимательными и выносливыми, что нужно знать и делать? (ответы детей). Изучать свой организм и тренировать его. По телевизору вы, наверное, видели, как тренируются и выступают спортсмены на соревнованиях, показывают свое мастерство. А вот вы, пока еще обычные дети, где можете научиться различным физическим упражнениям, играм, научиться правильно бегать, прыгать, метать, соревноваться? Правильно. На занятиях по физической культуре. Здесь вы начинаете свой путь к здоровью, красоте, физической закалке, спорту.

# Роль физических упражнений

Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, гармоничное развитие человеческого организма. Человек должен быть сильным, ловким, быстрым в движениях, выносливым в работе, здоровым, закаленным.

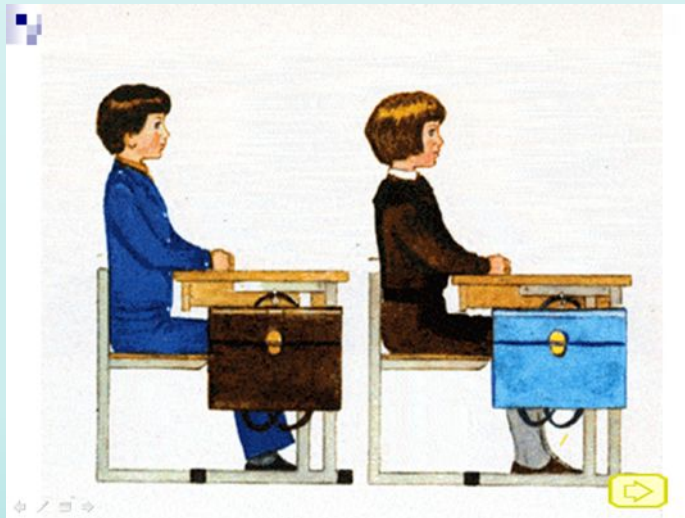
Скелетные мышцы составляют около половины веса тела. Для поддержания своего нормального состояния они должны систематически работать. Это положительно сказывается не только на мышечной, и но на всех других системах организма. При мышечной деятельности изменяется функциональное состояние центральной нервной системы и значительно возрастают требования к функциям органов дыхания и кровообращения.

Недостаточность двигательной активности (гипокинезия) или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности (гиподинамия) отрицательно влияют на организм. Физические упражнения необходимы человеку во все периоды жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют гармоничному развитию организма. У взрослых совершенствуют морфофункциональное состояние, повышают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

Средства увеличения двигательной активности современного человека должны осуществляться путем все более широкого привлечения населения к занятиям физическими упражнениями, спортом.

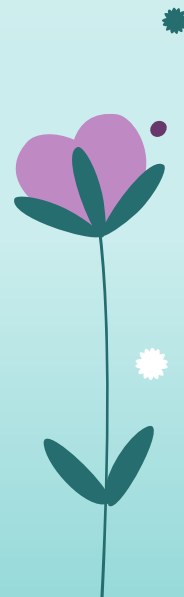
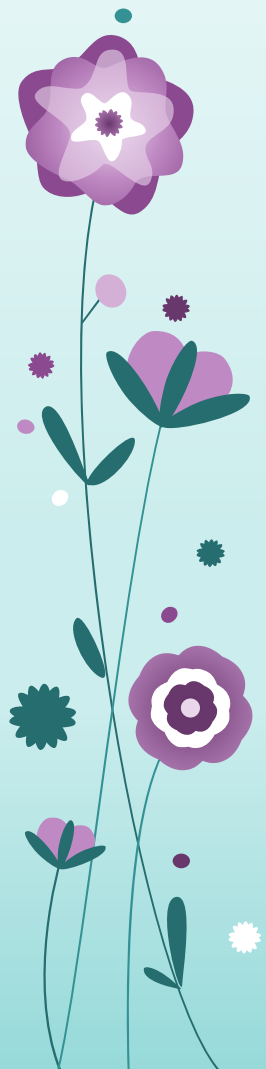
# Осанка

- Осанка – привычная поза спокойно сидящего человека. Плохая, неправильная осанка приносит вред здоровью. А как некрасиво выглядит человек, у которого плохая осанка! Правильная осанка не только делает фигуру стройной, но и придает человеку уверенность в себе, бодрость, жизнерадостность. Очень важны упражнения для осанки, они помогут сохранить ее правильной и удобной.



# Физическая культура личности и ценности

- Физическая культура - достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.
- Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.
- К таким полезным результатам можно отнести:
  - • полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;
  - • саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;
  - • возросшую физическую работоспособность;
  - • пропорционально развитое телосложение и осанку;
  - • физкультурные знания;
  - • нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.



Данный аспект правомерно отождествляется с понятием “личная физическая культура”, т.к. он полностью персонифицирован в личности занимающегося в виде его собственного достояния и достижения.

Термин “физическая культура личности” можно выразить как реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании.

Основными признаками физической культуры можно считать:

- систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
- специальные физкультурные занятия, позволяющие с пользой применить их на практике;
- владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;
- владение достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, т.к самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

# Понятие ЗОЖ

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Чтобы сохранить здоровый образ жизни, нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни. Для его укрепления необходимо соблюдать распорядок дня и заниматься двигательной активностью.





# Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
- Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой.
- Стараться получать удовольствие от учебы.
- А в свободное время заниматься творчеством.
- Доброжелательно относиться к людям.
- Знать и соблюдать правила общения.
- Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учиться не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.



Спасибо за внимание!

