

ПРЕЗЕНТАЦИЯ по физической
культуре на тему : **Влияние
физической культуры на
укрепление здоровья
студента**

**Подготовила студентка 3
курса 31 группы Гайдаржи
Карина**



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.



Оздоровительная физическая культура



К этому виду физической культуры относится *лечебная физическая культура*, цель которой состоит в содействии восстановлению временно утраченных функциональных возможностей организма. *Гигиеническая физическая культура*, включаемая в рамки рабочего дня, повседневного быта и режима отдыха, служит улучшению текущего состояния организма, что способствует формированию благоприятного функционального «фона» для основной жизнедеятельности.

■ ■ ■



Под влиянием физических упражнений улучшается физическое развитие, увеличивается объем грудной клетки и становится более глубоким вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему питанию нервной системы и особенно головного мозга кислородом, поэтому повышается не только физическая, но и умственная работоспособность. Отсутствие достаточной двигательной активности отрицательно сказывается и на работоспособности.

■ ■ ■



Широкое развитие физической культуры и спорта в нашей стране способствует улучшению здоровья, физического развития и снижению заболеваемости. Увеличивается рост, вес, окружность груди и другие показатели физического развития у детей и молодежи. Резко снижается смертность. Неуклонно возрастает средняя продолжительность жизни. Продлевается возможность активного участия в жизни общества.

Физическая культура способствует не только сохранению, но и улучшению здоровья человека.

Чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее строение организма живого существа.

...

Даже самое простое движение осуществляется . при участии многих мышц. Сокращение одних мышц обеспечивает основное движение, деятельность других способствует плавности и соразмерности движений. Перераспределяется при движении и степень постоянного напряжения всех скелетных мышц человека, обеспечивается сохранение необходимой для выполнения движений позы.



• • •

- **Давно доказано, что люди, занимающиеся спортивной деятельностью, намного чаще добиваются успеха. Этот факт объясняется тремя причинами:**
- **1. Здоровье. Спорт улучшает и укрепляет здоровье. Люди, занимающиеся спортом, имеют больше сил и энергии, которые необходимы для работы в любой сфере.**
- **2. Волевые качества. Как уже было сказано, спорт воспитывает человека. Он делает его упорным и внимательным.**
- **3. Психологическая разрядка. Физкультура - это отличный способ борьбы со стрессами. Обычно люди склонны копить негативные эмоции в себе, тогда как спортивное общество всегда знает, куда выплеснуть накопившийся эмоциональный груз. Это бережёт психическое здоровье, повышает стрессоустойчивость и продуктивность решения конфликтных ситуаций. -**

Влияние физической нагрузки на организм

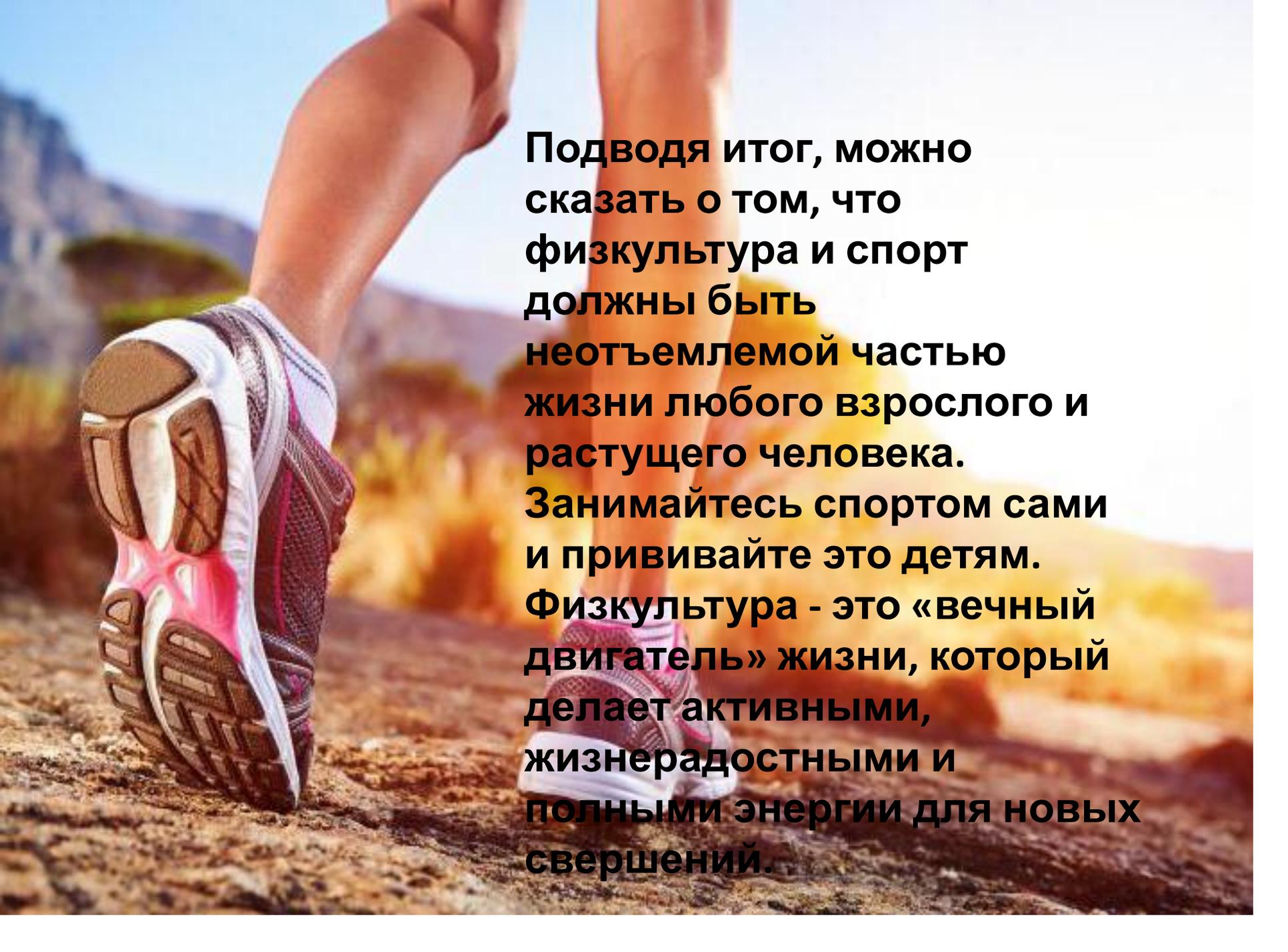


активизируются обменные процессы тканей, сухожилий и мышц, что является отличной профилактикой ревматизма, артрозов, артрита и других дегенеративных изменений двигательной функции организма;

улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая кислородом и полезными веществами весь организм;

Физические нагрузки комплексно воздействуют на весь организм. Рассмотрим подробнее, как реагирует тело человека на умеренные нагрузки:

физические упражнения активизируют выработку гормонов, что ведёт к стабилизации работы обменных процессов; стимулируется нейрорегуляторная функция мозга.



Подводя итог, можно сказать о том, что физкультура и спорт должны быть неотъемлемой частью жизни любого взрослого и растущего человека. Занимайтесь спортом сами и прививайте это детям. Физкультура - это «вечный двигатель» жизни, который делает активными, жизнерадостными и полными энергии для новых свершений.