

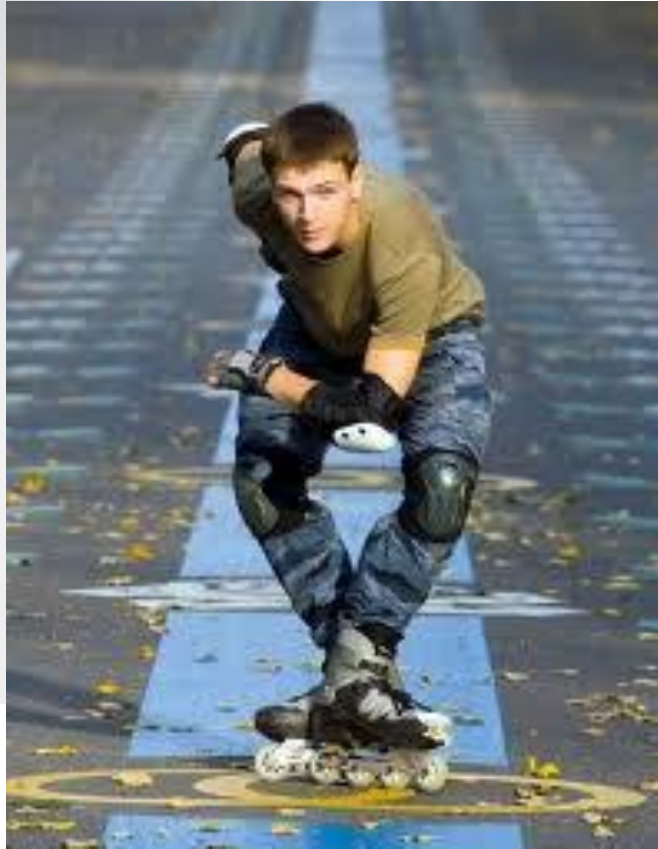
# О пользе физической культуры



*Милушкин А.В., преподаватель физической культуры ЧПТ*

**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.**

**Со спортом не дружишь -  
не раз о том потужишь.**



**Отдай спорту время, а  
взамен получи здоровье.**

**Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура**

**Крепок телом - богат  
и делом.**

**Пешком ходить — долго  
жить.**



**Кто спортом занимается,  
тот силы набирается.**



**Обязательной формой омоложения организма человека, сохранения его в отличной форме, замедления процессов старения, считаются занятия физической культурой.**

***Здоровье***

***Хорошее  
настроение***

**Что же даёт нам занятие физкультурой?**

***привлекательность***

# 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.)



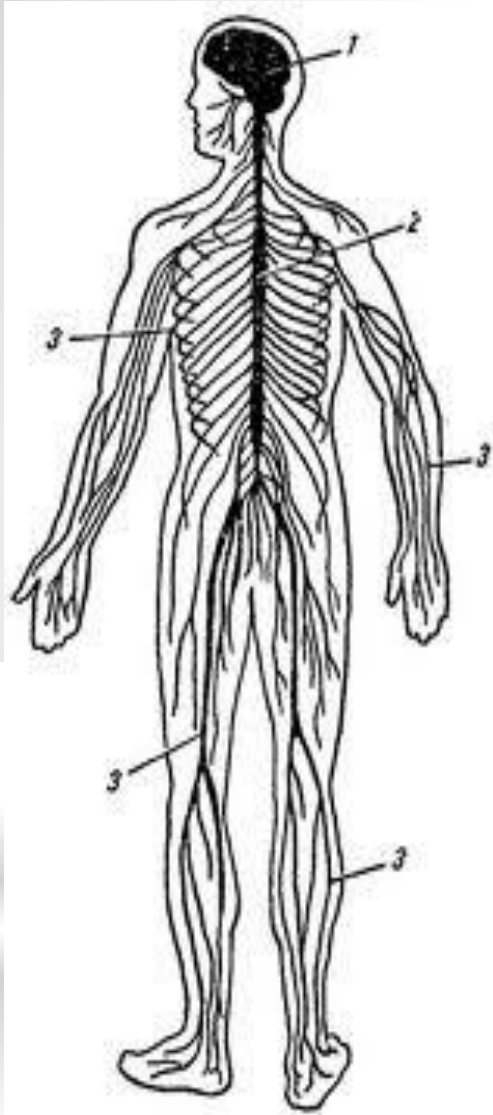
**Основными  
качествами,  
характеризующими  
физическое развитие  
человека, являются  
сила, быстрота,  
ловкость, гибкость и  
выносливость.**





**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).**

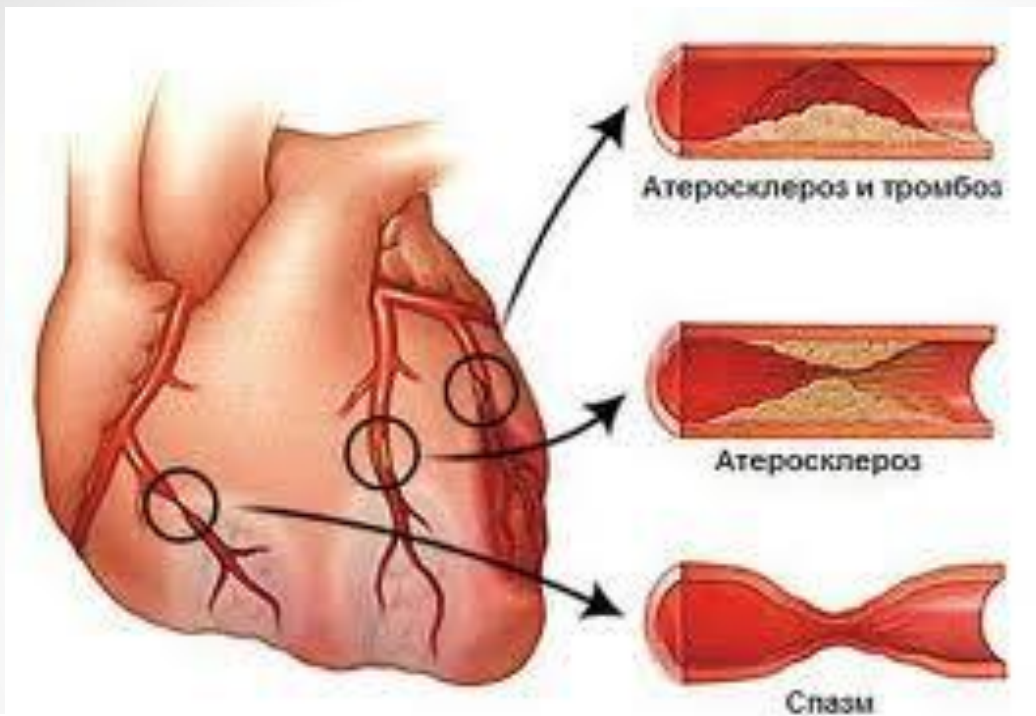




**Происходит  
тренировка опорно-  
двигательного  
аппарата —  
укрепляются кости и  
суставы, повышается  
гибкость  
позвоночника. Это  
позволяет увереннее и  
пластичнее двигаться,  
хорошо держать  
баланс тела**



**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  
потокм 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**

**Приобретая здоровый  
и спортивный вид, вы  
повышаете свою  
самооценку. И  
действительно, на  
фоне толстячков и  
людей астенической  
телосложения вы  
всегда будете в  
выигрыше!**



Кроме того, спорт способствует прокачке воли. Каждый раз, когда вы говорите себе "Ой, так неохота идти на тренировку", но идете - вы прокачиваете волю. Это не просто физическая сила, а сила воли, которая помогает преодолеть трудности и достигнуть своих целей.



о

ую



**Занятия спортом способствуют развитию таких психологических качеств как: дисциплинированность, настойчивость, смелость, решительность и развивают социальные навыки общения.**



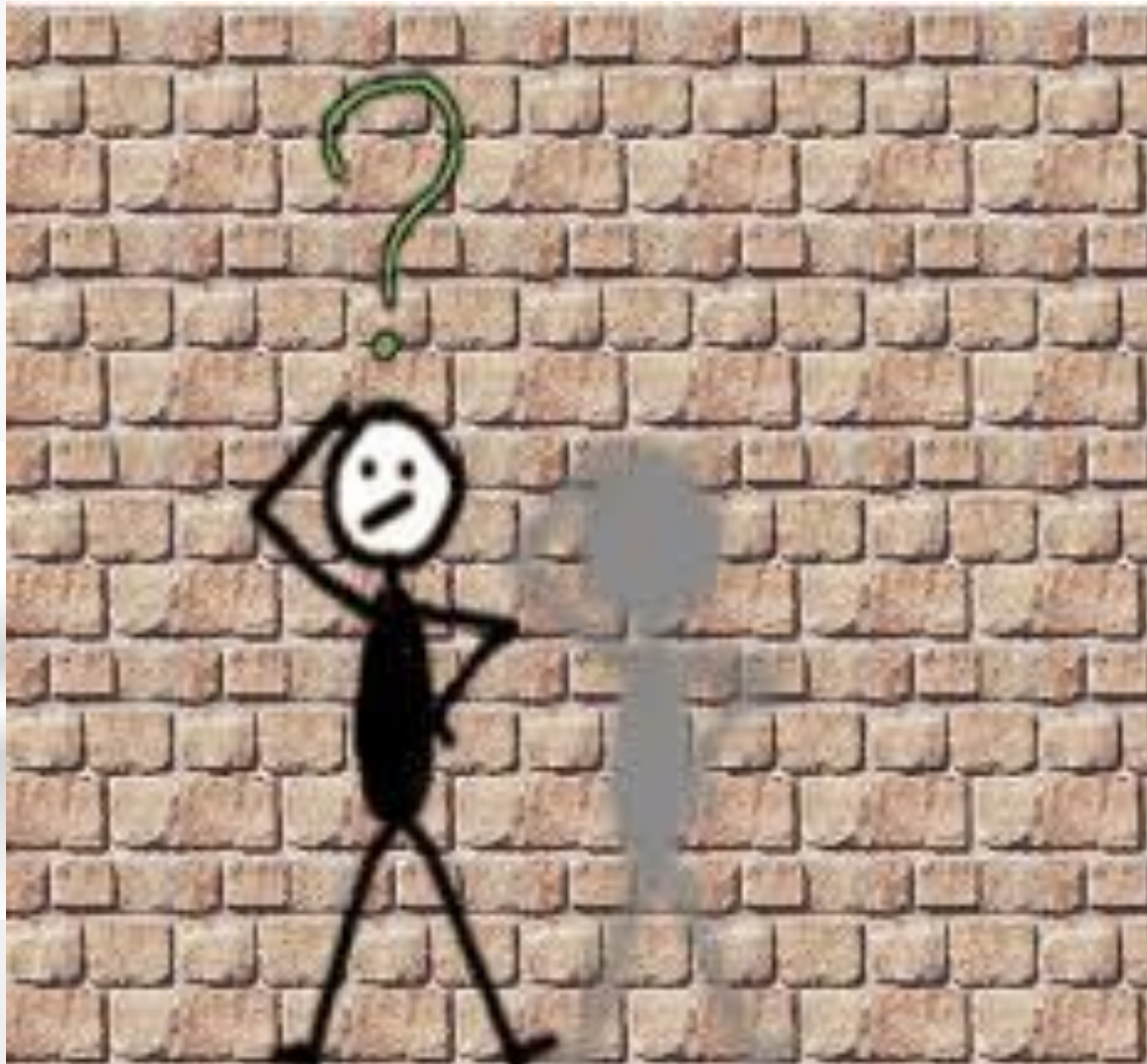
Кроме того  
физкультура – это  
способ развлечения —  
движение приносит  
удовольствие.

Купание в реке,  
прогулка по парку,

ка  
ТД  
иках и



***С чего начать???***





**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.



**В условиях  
современного мира,  
когда большую часть  
времени мы проводим в  
сидячем положении,  
каждому необходимо  
уделять время  
физминуткам, чтобы  
элементарно  
поддерживать себя и  
свою опорно-  
двигательную систему в**



**Этот вид гимнастики можно выполнять самостоятельно, в домашних условиях, по индивидуальной программе. Противопоказаний не существует.**

**Рекомендуются занятия для многих заболеваний сердечно-сосудистой, легочной систем, при нервных перенапряжениях.**

**Выбор индивидуальной программы физической нагрузки необходим для того, чтобы упражнения доставляли**



Все что для этого надо -  
преодолеть свою лень



# О спорт, ты жизнь!

- На стене легендарного древнегреческого Форума была высечена надпись: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». В пользу бега и ходьбы убеждать надо только ленивых

# Люди, занимающиеся физкультурой более успешны в жизни



Успешный человек

Образованный;  
Физически и морально здоровый;  
Сильный, мужественный;  
Работоспособный, творчески и физически активный.

Физическая активность и спорт

*Дают:*

Новые связи, друзей;  
Положительные привычки;  
Воспитывают терпение,  
умение держать удар;  
Закаляют тело и волю;  
Здоровье и долголетие.

*Помогают преодолеть:*

Вредные привычки;  
Лень и безделье;  
Апатию и пессимизм;  
Творческий застой;  
Однообразие и повседневную рутину.