



# ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА?

**ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛ:  
АСТАФЬЕВ КИРИЛЛ 7И**

# ВВЕДЕНИЕ

Мы привыкли воспринимать слово «физкультура» всего лишь как урок в школе. На самом же деле, в него вложен большой смысл. А Вы знаете, что такое физкультура? Для чего она нужна? Каково её назначение?

- Актуальность темы. Сейчас очень популярно – вести здоровый образ жизни. Очень многие люди любят кататься на коньках, лыжах, бегать по утрам, посещать тренажерные залы и т.д. Некоторые люди занимаются атлетикой, и другими видами спорта.
- Предмет исследования. Влияние спорта на человека.
- Продукт. Брошюра о пользе физкультуры.
- Цель работы. Понять, для чего нужна физическая культура и в чём может помочь человеку.





### Задачи:

- Изучить назначение физкультуры.
- Изучить, с чего нужно начинать занятия.
- Рассмотреть вид спорта настольный теннис и его особенности.
- Рассказать об изученном друзьям.

- **Методы исследования:**

- 1) поиск и анализ различных источников информации (литературы, Интернет-ресурсов);
- 2) самостоятельное изучение принадлежность физкультуры;
- 3) опрос.

- **Гипотеза.** Физическая культура очень важна для человека. Она укрепляет иммунитет, мышцы и приносит развлечение.



# ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗКУЛЬТУРА?

- Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток движений ослабляет организм, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему.
- Во время занятий физкультурой организм потребляет гораздо больше кислорода, чем в спокойном состоянии. Это благоприятно сказывается на работе всех органов.
- Физическая нагрузка активизирует центральную нервную систему, в результате чего ускоряются не только обменные, но и психические процессы. Дети, которые занимаются физкультурой, лучше усваивают школьный материал. У взрослых возрастает выносливость, повышается работоспособность.
- Лицам, страдающим теми или иными заболеваниями, не стоит ограничивать себя в физической нагрузке. Если общеукрепляющие занятия противопоказаны, на помощь придет лечебная физкультура

# ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА РАЗМИНКА?

- В первую очередь вы разогреваете мышцы, сухожилия и связки. Снижается риск травм и растяжений.
- Мышцы, которые предварительно разогрели, лучше справляются с нагрузками во время тренировки.
- Улучшается кровообращение, к мышцам поступает кислород и питательные вещества. Это благотворно сказывается на мышечной выносливости.
- Разминка помогает организму выделять гормоны, которые ответственны за выработку энергии.
- Удивительно, но во время разминки происходит выброс адреналина в кровь, за счет этого организм лучше справляется с нагрузками во время тренировок.

Вот именно поэтому все учителя, тренеры всегда настаивают на проведении разминки перед любыми силовыми занятиями.

# Примеры разминочных упражнений

Упражнения для мышц шеи и кистей рук



Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног





# ВИДЫ СПОРТА

Конечно же, все виды спорта охватить в одной работе невозможно. Для примера я взял те, которые мне близки, нравятся.



# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Он помогает увеличить скорость движения рук, развить внимание и реакцию. Занимаясь настольным теннисом, мышцы ваших ног получают хорошую нагрузку и становятся сильнее. Сердечно-сосудистая и дыхательная система начинают лучше функционировать, обогащая организм кислородом благотворно влияет на развитие подвижности рук кистей рук, развивает мелкую моторику рук, укрепляет мышцы рук и запястья.



# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Занятия на свежем воздухе всегда придают бодрости. Закаляют организм.

Динамичная работа руками и ногами не остаются незамеченными.

Укрепляются мышцы, сердечно-сосудистая система. Не зря даже малышей в садике приучают катанию на лыжах.



# ВЕЛОСПОРТ

Катание на велосипеде приносит нашему организму огромную пользу. Во время велосипедной прогулки укрепляются мышцы ног и повышается их выносливость, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершая длительные велосипедные поездки на свежем воздухе, мы заставляем наши лёгкие работать в полную силу. При этом кровь обогащается кислородом, который поступает к клеткам головного мозга и других жизненно важных органов.



# ФУТБОЛ

Он полезен для улучшения обмена веществ в организме. Специалисты утверждают, что регулярная игра в футбол помогает укрепить костную ткань и благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат.



# ВОЛЕЙБОЛ

Полезьа от волейбола заключается в повышении выносливости, улучшении кровообращения и, следовательно, укреплении сердечно-сосудистой системы, развитии дыхательной системы, укреплении опорно-двигательного аппарата и улучшении подвижности суставов, развитии реакции, координации движений, ловкости и гибкости. Последнее, кстати, позволяет избежать травм в быту, к примеру, в период гололеда.



# БАСКЕТБОЛ

Повышение выносливости организма. Развитие и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие и укрепление мышц тела. Улучшение координации, улучшение периферического зрения, что особенно полезно для детей. Сжигание огромного количества энергии что позволяет получить и поддерживать красивую и подтянутую фигуру. Кроме всего, это еще и профилактика заболеваний суставов. Благоприятное влияние на нервную систему.



# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- **Мой спорт**
- Чтобы спорт приносил максимальную пользу, он должен человеку нравиться. То есть, человек не должен им заниматься принудительно. Выбрать тот вид спорта, который подойдет именно тебе – не просто.
- Сперва я, как и большинство моих друзей, увлекался футболом. Мы по вечерам в любую погоду гоняли мяч на школьном стадионе. Но со временем страсть к футболу немного остыла.
- И я перешел к волейболу. Увы, здесь найти себе друзей для команды я не смог. Хотя, по правде говоря, эта игра мне очень нравилась. Я стал более прыгучим, ловким.
- Потом были самокат, велосипед. Но это, скорее, было просто увлечение, нежели спортивное рвение.



# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

На сегодняшний день моим любимым видом спорта является настольный теннис. Я им занимаюсь с сентября 2021 года. И уже играю не просто где-то во дворе. А официально записан в спортивную школу по настольному теннису. Хотя в первое время у меня плохо все получалось, сейчас у меня неплохие результаты – есть победы по клубу, грамоты.



# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника.

Настольный теннис – это быстрый и динамичный вид спорта, в котором придётся много двигаться. Чтобы не выдохнуться в первые десять минут тренировки и не остаться после первой же партии без сил продолжать борьбу, придётся уделить особое внимание аэробным нагрузкам. Бег, скакалка и плавание станут лучшими помощниками.

# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – ЭТО НЕ ПРОСТО

Для профессиональной игры в теннис есть специальные ракетки. Профессиональную ракетку собирают по частям – доска плюс две накладки. Все подбирается в зависимости от стиля игры. На первых этапах нет смысла покупать что-то дорогое, потому что потом вы сможете более точно подобрать инвентарь под себя.

Также нужно научиться разделять для себя, какая ракетка подходит именно под твой стиль игры – с шипами или с гладкой накладкой. Среди профессионалов разгораются настоящие дебаты по этому поводу.

# ПОЛЬЗА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ДЛЯ МЕНЯ

- Во-первых, занятия настольным теннисом укрепили мое дыхание. Мне сейчас гораздо проще быстро забираться по лестнице на пятый этаж, чем это было раньше. Еще летом я быстро уставал от этих подъемов. А сейчас мне это дается очень легко. И это не удивительно – на тренировках мы очень много бегаем и прыгаем.
- Во-вторых, я чувствую, что ноги стали крепче, мышцы на ногах и руках лучше видны. А это, согласитесь, очень важно для парней. На тренировках, кроме игры в теннис, мы проводим различные упражнения на силу, подтягиваемся, отжимаемся, работаем с тренажёрами.
- В-третьих, я замечаю, что стал очень метким. Тут не стоит что-то объяснять. Потому что и так понятно, что без меткости в настольном теннисе – никуда.
- Ну и в-четвертых, мне очень нравится ходить на тренировки. Здесь очень интересные ребята, которые тоже увлечены теннисом. У нас есть общая тема для разговоров. С некоторыми мы сдружились.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Любой вид спорта – профессиональный, любительский, уроки физкультуры в учебных заведениях - очень важный момент в жизни любого человека. Спорт помогает стать не только здоровыми. Занятия спортом придают уверенность человеку, помогают обрести новых друзей, единомышленников, помогают обрести желаемый внешний вид. И, что совсем немаловажно, спорт придает хорошее настроение.
- В ходе работы все поставленные задачи выполнены, цели достигнуты. Мне удалось узнать о многом.
- В ходе работы я научился собирать информацию, выделять из полученного материала нужное для себя и интересное для окружающих. Надеюсь, тема, затронутая мной в данной работе, интересна многим. Мне бы хотелось, чтобы все начали заниматься спортом. А какой выбрать – каждый решит самостоятельно. Я же для себя на данный момент выбрал свой любимый вид спорта. И, надеюсь, я достигну еще больших высот в нем, добьюсь профессионализма.