

О пользе физической культуры



Выполнил работу студент 2 курса после 9
класса Романов Андрей

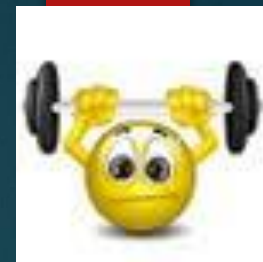
С детства мы слышим вокруг себя громкие высказывание на тему спорта; будь то «О, спорт! Ты – Мир!!» или «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» и множество других. И ведь никто с этим не спорит.





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.)

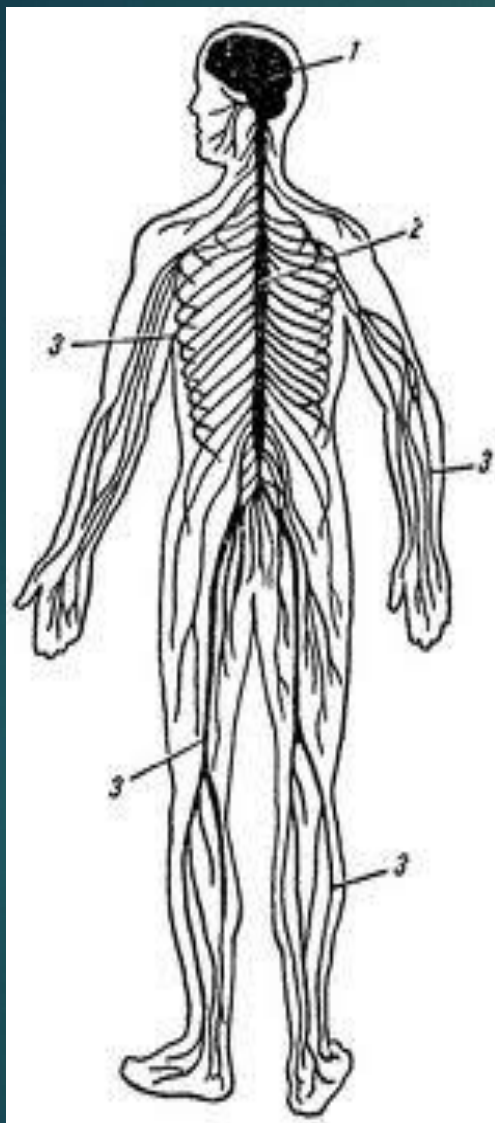


**Основными
качествами,
характеризующими
физическое развитие
человека, являются
сила, быстрота,
ловкость, гибкость и
выносливость.**



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).

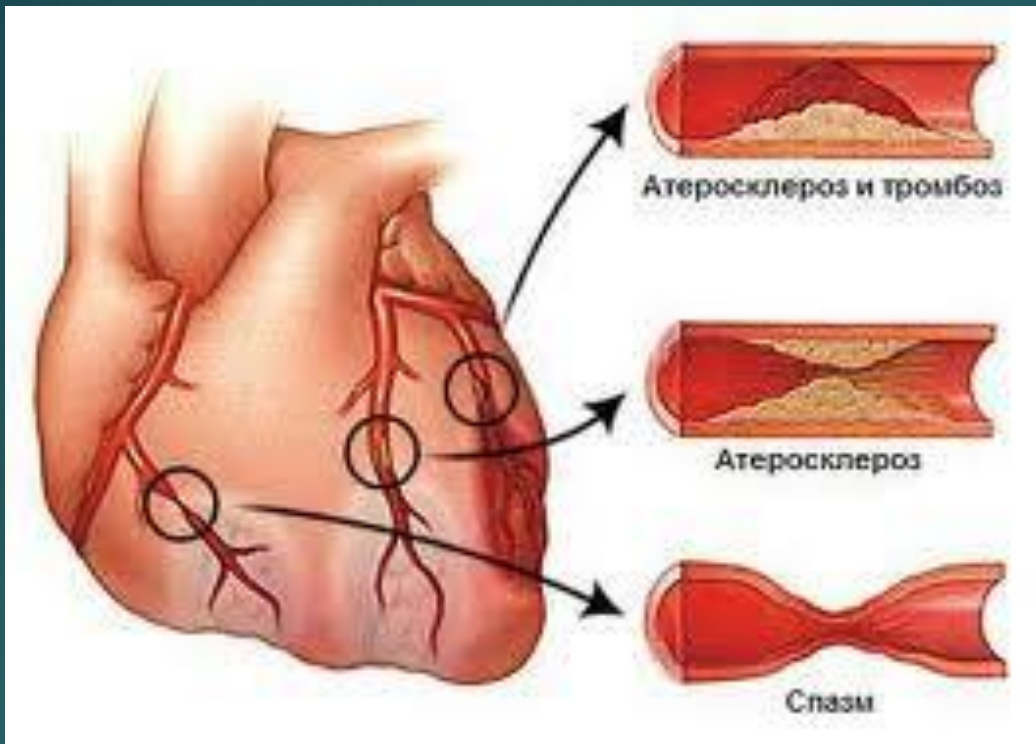




Происходит
тренировка опорно-
двигательного
аппарата —
укрепляются кости и
суставы, повышается
гибкость
позвоночника. Это
позволяет увереннее и
пластичнее двигаться,
хорошо держать
баланс тела



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 астенического 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 силу воли. Преодолеваю



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



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

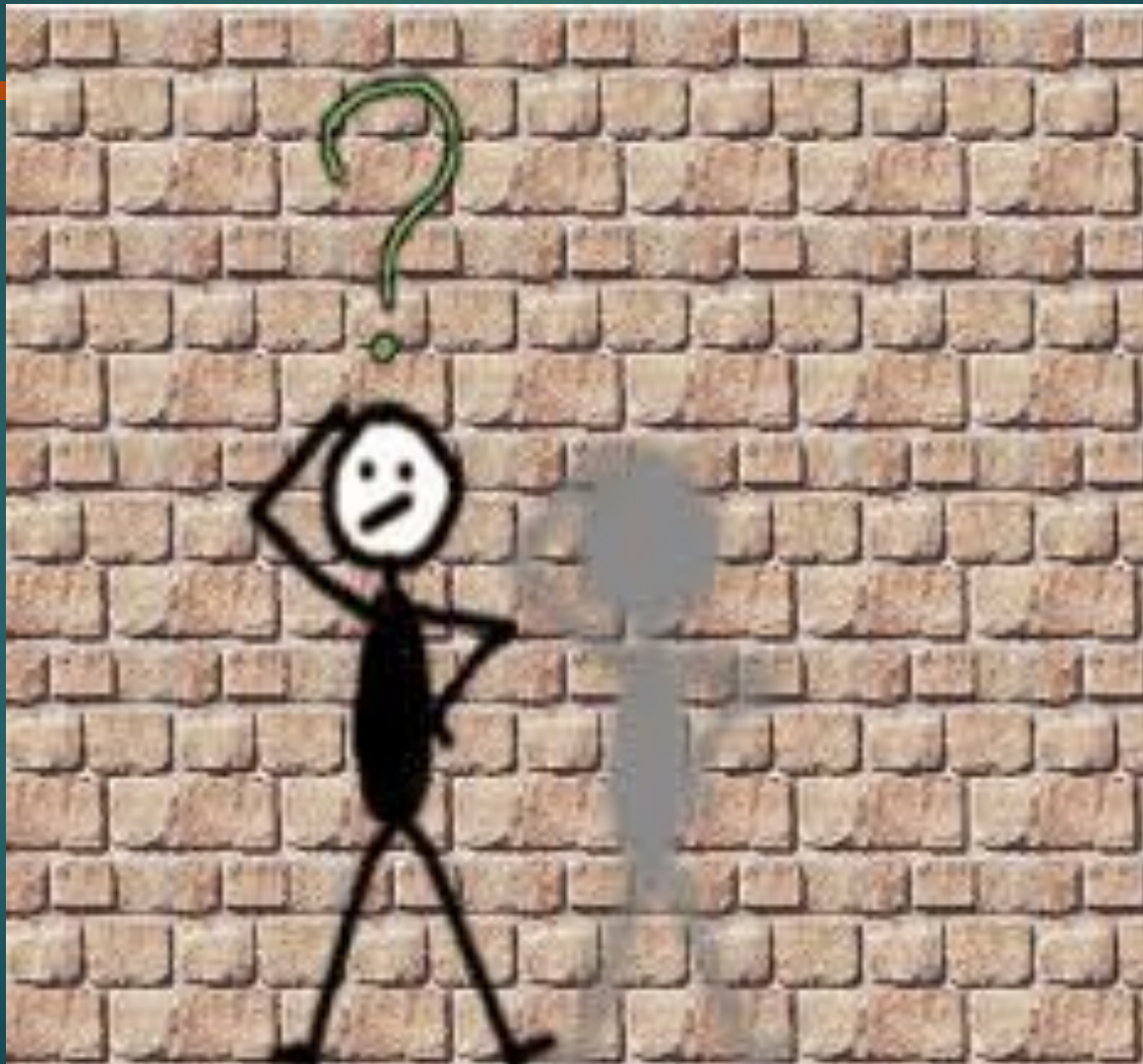
Купание в реке,
прогулка по парку,

ка... иках и
тд



С чего

Н



Совершенно необязательно, чтобы получить максимальную пользу физкультуры, тратить время и большие средства для посещения тренажерных залов.

Простая ходьба, включенная в режим 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.