

Министерство образования и науки РД  
ГБПОУ РД «Профессионально- педагогический  
колледж им.З.Н.Батырмурзаева»

**Индивидуальный проект**  
**Роль физической культуры в сохранении здоровья**

Выполнила: Газимагомедова М.Р  
Студентка 1н2 курса  
Руководитель: Джаватханов Б.А

# ВВЕДЕНИЕ

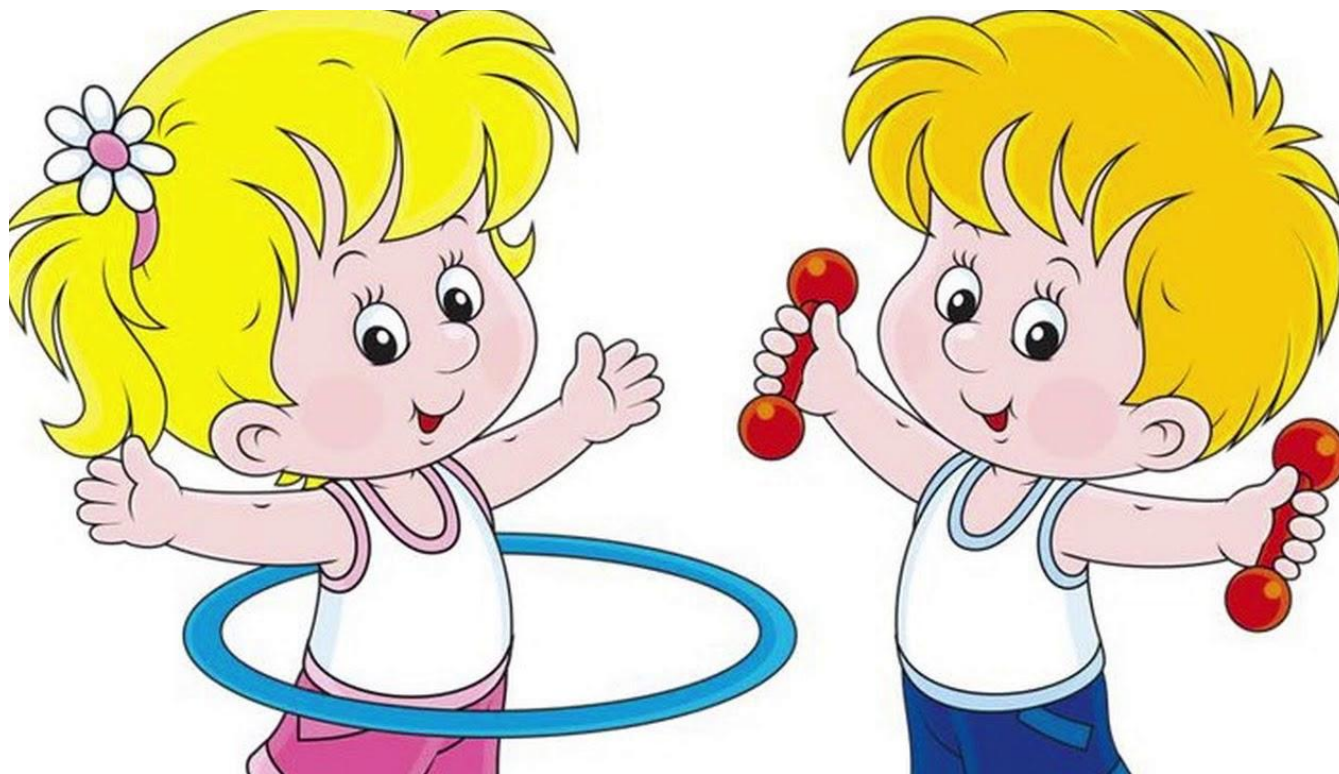
- ▶ В наш век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция, наряду с прогрессивными явлениями, внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов.
- ▶ К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, стрессы и как следствие - нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечнососудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни.

# *Актуальность*

- ▶ Актуальность данной темы связана с тем, что сегодня качество здоровья населения неуклонно падает из-за утраты к нему ценностного отношения, поэтому для современного общества необходима пропаганда ЗОЖ

# Цель

познакомиться с ролью физической культуры в жизни человека, её влиянием на здоровье людей.



# Задачи

- ▶ изучить материал данной темы по дополнительным литературным и Интернет-источникам;
  - ▶ провести анкетирование учеников;
- ▶ проанализировать ответы , сформулировать выводы;
- ▶ привлечь подрастающее поколение к здоровому образу жизни.

- ▶ **Объект исследования:** здоровый образ жизни человека и его содержательные характеристики как способы укрепления здоровья человека.
- ▶ **Предмет исследования:** здоровье - как комплексная категория.
- ▶ **Методы исследования:** анкетирование, сбор и обработка информации.
- ▶ **Гипотеза исследования:** если выявить положительное влияние физкультуры и спорта на сохранение и укрепление здоровья, то у учащихся повысится мотивация к ведению ЗОЖ, выработаются привычки систематически заниматься физкультурой и спортом.

# Исторический экскурс

- ▶ С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. Древнеиндийский сборник "Аюрведа" свидетельствует, что коренное население страны в 2000 г. до нашей эры занимались оздоровительной гимнастикой, гармонично сочетая ее с массажем и специальными растираниями.

Особое внимание заслуживает развитие физической культуры в Древней Греции. Их система физического воспитания ставила конкретную цель - подготовить сильного, смелого, выносливого воина, умеющего хорошо бегать, прыгать метать копье, владеть приемами борьбы. Апофеозом стали античные Олимпийские игры. Отчет их ведется с 776 г. до нашей эры.

# Компоненты физической культуры

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. В её структуру входят следующие компоненты:

- ▶ 1. Физическое образование.
- ▶ 2. Физическое воспитание.
- ▶ 3. Физическая подготовка к конкретной деятельности.
- ▶ 4. Восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация.
- ▶ 5. Занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация.
- ▶ 6. Подготовка высокопрофессиональных спортсменов.



# *Влияние физической культуры на здоровье людей.*

- ▶ Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — больше того, образуются новые кровеносные сосуды.

# Влияние на обмен веществ

- ▶ **Обмен белков** у спортсменов характеризуется положительным азотным балансом, то есть количество потребляемого азота (главным образом азот содержится в белках) превосходит количество выделяемого азота.
- ▶ **Обмен жиров** у спортсменов ускоряется. Гораздо больше жиров используется во время физической активности, следовательно, меньше жиров запасается под кожей.
- ▶ **Обмен углеводов** во время занятий спортом ускоряется. При этом углеводы (глюкоза, фруктоза) используются для получения энергии, а не запасаются в виде жиров.

# Эффективность физической культуры

- ▶ Нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.
- ▶ 2. Функциональная приспособляемость (адаптация) к социально-бытовым и трудовым навыкам.
- ▶ 3. Предупреждение осложнений заболевания и возникновения инвалидности.
  - ▶ 4. Развитие, образование и закрепление двигательных навыков. Повышение устойчивости к факторам внешней среды.

# Укрепление здоровья человека

- ▶ Жизнедеятельность человека определяется уровнем его здоровья.  
Здоровье зависит следующих факторов: образ жизни - 49-53 % (условия труда и быта, стрессовые ситуации, последствия гипокинезии, несбалансированное питание, вредные привычки и др.), наследственность - 18-22 %, экология и окружающая среда - 17-20%, эффективность здравоохранения - 8-10%.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▶ На протяжении многих веков люди занимались физической культурой, следовательно, были здоровы телесно и духовно. Мне кажется, что и мы, люди технического прогресса, должны следовать предкам по следующим причинам:
- ▶ техника облегчает нашу жизнь, поэтому в это образовавшееся свободное время мы можем заняться физическими упражнениями;
- ▶ экологическое состояние планеты с каждым годом ухудшается, следовательно, это плохо влияет на наше здоровье, а значит, надо укреплять его;
- ▶ увеличивается сидячий образ жизни;
- ▶ все чаще возникают новые опасные болезни (свиной и птичий грипп, мутирующий грипп, рвотные респираторные заболевания и др.)
- ▶
- ▶ **Друзья -занимайтесь спортом и берегите свое здоровье!**