

## Физическая культура

# Тема: «Физическая культура в обеспечении здоровья»

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое здоровье, физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи.

### Занимайся спортом!



*«Здоровье – это круто,  
Здоровье – это класс!  
И если вы хотите,  
То спорт – это для вас »*



Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к здоровью посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста; а не обходимым элементом его личностной структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях:  
- определяет способность к саморазвитию.



Занятия физической культурой - одна из основных составляющих **здорового образа жизни.**

-  
ОСНОВА

самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

- отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия - производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном - в конечном счете определяются уровнем здоровья.

Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей.

Влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства здоровье

наряду с другими качественными характеристиками приобретает роль ведущего фактора экономического роста.

Дееспособность - способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность.

## **КАК ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

1. Укрепление здоровья.
2. Улучшение физической подготовленности.
3. Активизация деятельности всех органов и систем человека.
4. Улучшение самочувствия.
5. Приподнятое настроение и хороший сон.
6. Сохранение хорошей физической формы на протяжении длительного времени.



Трудоспособность - способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Уровень здоровья и физического развития - одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Потребность в здоровье носит всеобщий характер

Немаловажное влияние на здоровье оказывает состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей. Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает

продолжительность жизни. Здоровье, полученное от природы, на 50% зависит от условий, нас окружающих.

Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжение, утомления. Напряжение - мобилизация всех механизмов, обеспечивающих определенную деятельность организма человека. В зависимости от величины нагрузки, степени подготовки организма, его функционально-структурных и энергетических ресурсов снижается возможность функционирования организма на заданном уровне, то есть наступает утомление.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.



Формирование здорового образа и стиля жизни, содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов является целью физической культуры. В процессе предусматривается решение следующих задач:

- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности ;
- всесторонняя физическая подготовка;

- профессионально - прикладная физическая подготовка с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;

- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;

- совершенствования спортивного мастерства;

- воспитание убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности, спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

**Домашнее задание** : ответить на вопросы.

1.Какие социальные функции выполняет физическая культура?

2.Назовите особенности физкультурной деятельности

3.В каких направлениях определяется физическая культура?

Выполненные задания отправлять на электронную почту: [Nata\\_Shamray15@mail.ru](mailto:Nata_Shamray15@mail.ru)