

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район

Учебный проект по физической культуре

Роль физической культуры в укреплении здоровья человека

Автор работы:

Соснов Александр Романович,
ученица 9 «Б» класса МБОУ СОШ №1

Руководитель:

Нестеренко Анна Георгиевна,
учитель физической культуры МБОУ СОШ №1

2022-2023 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Здоровый образ жизни.....	4
2. Роль физической культуры в общем развитии человека.....	5
3. Основные элементы физической культуры.....	6
4. Физическое развитие.....	8
5. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов.....	10
Заключение.....	11
Список Литературы.....	12

Введение

Единственное богатство человека -это его здоровье. Упорство и труд помогают нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, достигать цели. Но никакие достигнутые цели в жизни не приносят людям полного счастья, если нет здоровья. Поэтому так важно, как можно раньше осознать это и начать вести здоровый образ жизни. Физическая культура является важной частью в процессе укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности

1. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это такой стиль жизни, который основан на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Ведь Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться, а не надеяться на медицину. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

2. Физическая культура и её роль в общем развитии человека

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на упрочение здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм слаженно и поддерживает безупречное физическое состояние на долгие годы.

Монументы древней культуры, которые археологи находили при раскопках, наскальные зарисовки и гравюры, предметы быта и культовые принадлежности, устные предания, сказания и легенды помогают нам узнавать о культуре древнего человека, в том числе и о физической.

Так ученые утверждают, что люди занимались физическими упражнениями еще в глубокой древности. Физические упражнения возникли на основе трудовой и военной деятельности, а физическое развитие – в связи с необходимостью подготовки охотника, бойца. В первобытном обществе роль физической культуры была велика, потребность в физической подготовке диктовалась суровыми условиями жизни. Опираясь на результаты многих материалов, академик Пономарев Н. И. пришел к заключению, что «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека, как главной производительной силы». В эту фазу становления жизни людей, человек оценил достижения новых знаний, реалистически необходимых движений, особенно силы, выносливости, быстроты. Физическая культура выражалась у различных племен и народов в разных устоях и нравах. Так, например, у некоторых народов юношам не разрешалось жениться, пока не будут выполнены определенные испытания, а девушкам выходить замуж до тех пор, пока они не докажут приспособленность к самостоятельной жизни. В условиях современного мира с появлениями устройств, облегчающих трудовую деятельность, резко сокращается физическая деятельная активность человека. Это приводит к снижению функциональных возможностей людей. Но ведь человеческая жизнь и здоровье, на самом деле, очень связана с физической культурой. Ведь именно она способствует излечению от многих болезней и продлевает жизнь.

Физическая культура, в той или иной степени, оказывает деятельное воздействие на все грани развития личности, и, прежде всего, на нравственное развитие. Упрочение здоровья, усовершенствование своих потенциальных возможностей, необходимость в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг каждого человека.

3. Основные элементы физической культуры

Утренняя зарядка - является важнейшим элементом физической культуры. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления.

Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

Физические упражнения - движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Двигательная активность - оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно - сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Физический труд и любительский спорт - средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья.

Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Основное требование - нагрузки должны быть посильными и ни в коем случае не перенапрягаться.

Закаливание - является одним из элементов физической культуры. Ему принадлежит существенная роль в профилактике простудных и многих инфекционных заболеваний.

К закаливающим процедурам относятся:

- Ежедневные обтирания тела прохладной водой или приём душа
- Обливание
- Купание с последующим растиранием
- Воздушные и солнечные ванны

В процессе закаливания в первую очередь укрепляется нервная система. Под действием внешних раздражителей деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма постепенно перестраивается, приводя к расширению компенсаторных функциональных возможностей организма человека. Основными принципами закаливания являются постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей человека, комплексное использование солнца, воздуха и воды.

4. Физическое развитие

Это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания. Существует три уровня физического развития: высокий, средний и низкий и два промежуточных выше среднего и ниже среднего.

В узком смысле слова под физическим развитием понимают антропометрические показатели (рост, вес, окружность-объем грудной клетки, размер стопы и т.п.).

Уровень физического развития определяется в сравнении с нормативными таблицами.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировых отложений и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование

сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.). Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45—50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п. Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте. Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения. Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда. Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае. Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое.

Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

5. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов

Особую актуальность в наше время приобретает проблема физического воспитания студентов. Довольно сложно представить нашу жизнь без физических упражнений и без спорта. Физическая культура благотворно влияет на здоровье не только физическое, но и на психологическое состояние человека. К сожалению, не каждый человек занимается физической культурой самостоятельно каждый день. По крайней мере, делая хотя бы утреннюю гимнастику, можно неоднократно улучшить состояние своего организма. Сегодня связь между физической культурой и здоровьем, производительностью и работоспособностью ощущается особенно очевидна. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе выдержку, стойкость способность управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, что характерно для здорового человека. Вступление в работу для молодого профессионала является ключевой ролью, но и в этом аспекте уровень их здоровья является важной частью. Всестороннее развитие личности – это не только развитие физических и духовных сил, но и их творческих навыков. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение: способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как образовательная дисциплина и важнейший компонент целостного личностного развития, важность которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, формировании универсальных ценностей, таких как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенствование. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Заключение

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека.

Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Список литературы

1. Все о здоровом образе жизни. Ридерз Дайджест 1998г
2. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002. - 448 с.
3. Здоровый стиль жизни. Монография. В. И.Бондин Э.В. Мануйленко О.Н.Толстокоца. Мир науки, 2018