|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство образования, науки и молодёжной политики  Краснодарского края |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края  «ЕЙСКИЙ ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» |

Доклад по теме: «Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни»

Подготовила: Студентка Ш-32 группы Погорелова Александра

Ейск, 2020г

*Физическая культура влияет 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. С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире. *Физическая культура многофункциональна.* При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества. Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье. Повышения тонуса центральной нервной системы; улучшения процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности; усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина; развития мышечной системы; совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений; улучшения кровообращения мышечных волокон; нормализации обмена веществ в организме; совершенствования регуляции функций органов.

**Значение физической** **культуры.**

**Физическая культура и спорт** - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д. Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно - сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление. Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха. Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение.

Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

**Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают огромную помощь в ограждении молодежи от дурных привычек.**Ученые установили, что человек прибегает к вредным привычкам в результате неправильной организации собственного досуга, нестабильности эмоционально-волевой сферы личности. Занятия спортом, снимая проблему бесцельного времяпрепровождения, являются важным фактором вытеснения комплексов неполноценности, придают молодому человеку уверенность в себе, повышают его способность активно противостоять влияниям "дурной" компании.

Ведущая роль физической культуры в предупреждении и компенсации вредных привычек имеет под собой доказательное нейрофизиологическое обоснование. Учеными установлено, что в мозге человека постоянно синтезируются естественные наркотические вещества (опиаты), которые модулируют его состояние и определяют протекание всех психических процессов. Использование алкоголя, никотина, искусственных наркотиков ограничивает, а при длительном приеме полностью подавляет биосинтез опиатов, что и приводит к формированию психической, а затем и физической зависимости. Систематическая двигательная активность и бодрое настроение во время и после выполнения физических упражнений стимулирует образование в мозге человека нейропептидов - так называемых гормонов "радости", эндорфинов и энкефаминов. Эти опиаты нормализуют, перестраивают деятельность нервных центров, снимают боль и неприятные ощущения, поднимают настроение и даже создают состояние эйфории. Это делает использование наркотиков совершенно бессмысленным, т.к. молодой человек может получить психическое наслаждение от естественной и безвредной для него спортивной деятельности. В связи с этим становится понятным, почему физические упражнения являются действенным фактором не только для предупреждения, но и снятия наркотической зависимости.

**В настоящее время физическая культура стала основой в формировании здорового образа жизни человека**, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему телу, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека.

Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.