



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**КАФЕДРА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ**

**Презентация
на тему**

**«Физическая культура,
массовый спорт
и здоровый образ жизни»**

**выполнила студентка
1 курса 12 группы
педиатрического ф-та
Исмелова А.**

Что такое физическая культура?

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



Физическая культура

оздоровительная

лечебная

спорт

Оздоровительная физическая культура – физические упражнения, необходимые для поддержания активной жизнедеятельности и сохранности здоровья.

Упражнения ОФК должны быть:

- Регулярными (5 раз в неделю)
- Длительными (30 минут и более)
- Циклическими

Например: бег, ходьба, велоезда



Перед назначением ОФК необходимо определить функциональную группу конкретного человека.

Выделяют следующие функциональные группы:

1 группа

возможны занятия физической культурой без ограничений

2 группа

возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок

3 группа

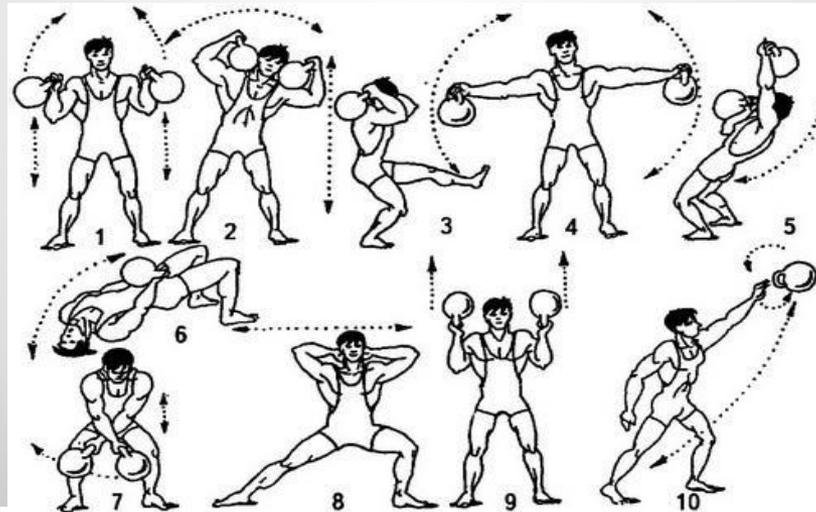
возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок

4 группа

возможны занятия лечебной физической культурой

Классификация физических упражнений

- По формальному признаку – упражнения со снарядом или без снаряда
- По анатомическому признаку: для рук, ног, туловища
- Физиологическая классификация, по зонам мощности-максимальная (100%), субмаксимальная (80-90%), большая (60-80%), умеренная (50% и менее)
- Биомеханическая классификация, где упражнения делятся на: циклические, ациклические, комбинированные, поступательные, вращательные, сложно-пространственные



Характеристика основных видов ОФК

1. Циклическая аэробика
2. Гимнастическая аэробика
 - Силовая оздоровительная тренировка – система локальных силовых упражнений – «Изотон».



Основные принципы назначения ОФК

1. ОФК рекомендуется всем лицам с гиподинамией вне зависимости от ее продолжительности.
2. Протяженность занятия ОФК должна увеличиваться постепенно, начиная 5-10 минут в день, в зависимости от функциональной группы и уровня подготовленности индивидуума.
3. Рекомендуется начинать ОФК с 1-2 упражнений, добавляя по 1 новому упражнению за занятие.
4. Время для физических нагрузок следует подбирать с учетом индивидуальной суточной активности
5. Повышение температуры тела, ОРВИ и другие острые заболевания являются противопоказанием для занятий ОФК.
6. Во время беременности объем физической нагрузки согласовывается с врачом-гинекологом.



ЛФК – метод, использующий средства физической культуры лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и профилактики развития заболеваний



Выделяют следующие основные *виды упражнений в ЛФК*

1. *Гимнастические упражнения*
2. *Статические упражнения*
3. *Упражнения на растягивание*
4. *Упражнения на расслабление*
5. *Идеомоторные упражнения*
6. *Пассивные упражнения*
7. *Дыхательные упражнения*
8. *Координирующие упражнения*
9. *Гидроксизотерапия*

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

В настоящее время во всем мире уделяется повышенное внимание здоровью спортсменов и влияние на него профессиональных факторов. Широко известно влияние профессиональных занятий спортом на сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы.

- *Массовый спорт* - представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.



- Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.
- Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.
- Ныне действующая программа по учебной дисциплине *"Физическая культура"* для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное. Причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент.