

# Физическая культура



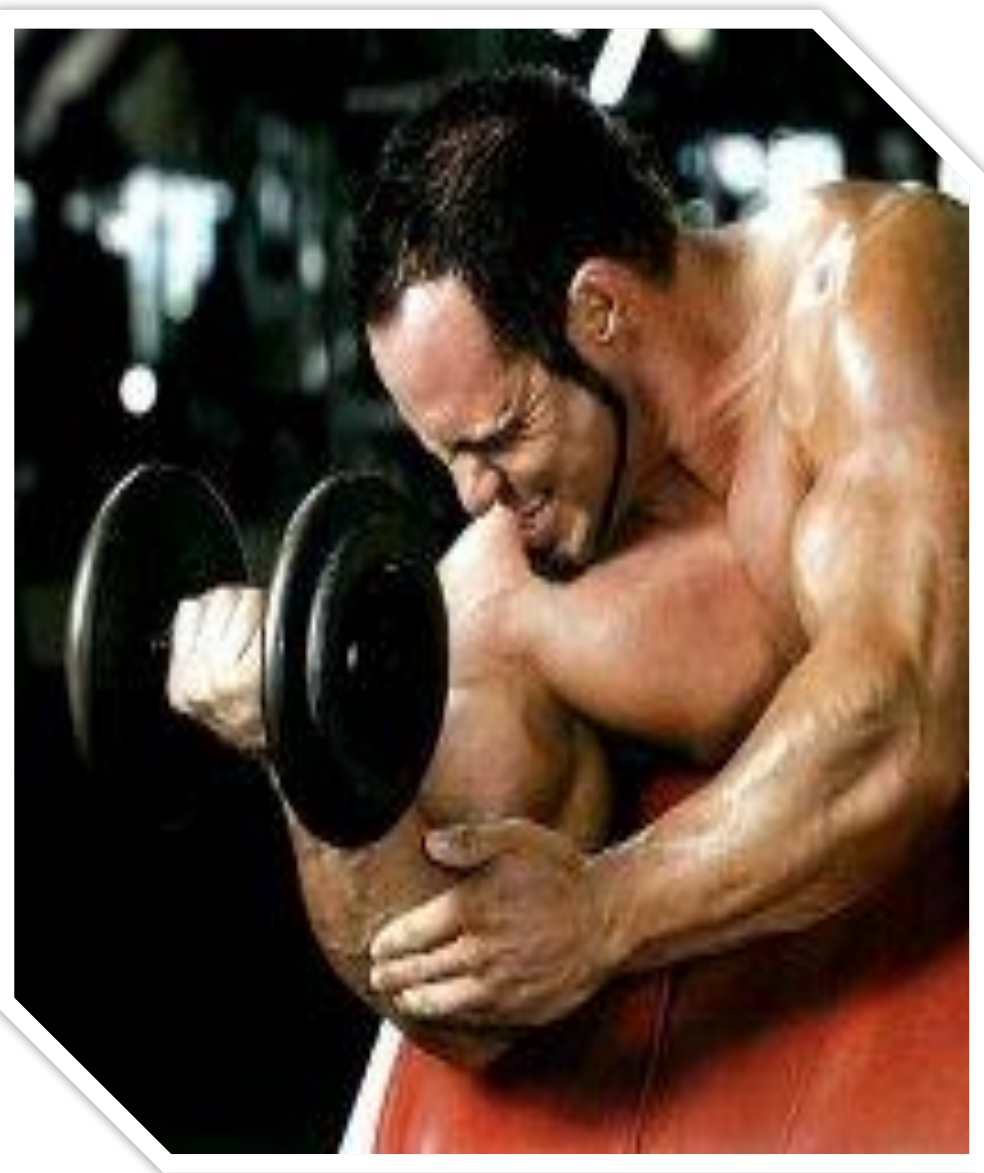
# Что такое физическая культура

- Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.
- Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают тело человека сильным и прекрасным. До сих пор нас восхищают произведения античных скульпторов, воплотивших в своих творениях физическую силу и гармонически развитое человеческое тело - Аполлон Бельведерский, Венера Милосская, Геракл, Дискобол, Копьеносец.



Если природа не наградила вас внешностью Аполлона, ее можно достичь с помощью физических упражнений. К тому же физкультура помогает сохранить здоровье, повышает работоспособность, снимает усталость.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы, соревнования, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.



## Физические упражнения

**Физические упражнения** - это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.



**Действие физических упражнений** тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Каждая поперечнополосатая мышца состоит из множества волокон. Мышечное волокно обладает способностью отвечать на раздражения самой мышцы или соответствующего двигательного нерва, т.е. возбудимостью. По мышечному волокну проводится возбуждение - это свойство обозначают как проводимость. Мышца способна изменять свою длину при возбуждении, что определяется как сократимость.



**Физические упражнения полезны всем** - молодым и пожилым, физически тренированным и совсем не тренированным людям. В здоровом организме мускулы, суставы, нервы, сухожилия работают согласованно, но эта слаженность легко может быть расстроена. Тренеры и врачи ЛФК помогают преодолеть последствия травм и заболеваний, восстановить и развить способность организма к самоизлечению с помощью упражнений, дающих дозированные нагрузки на суставы и мускулатуру и исправляющих осанку. Выполняя программу упражнений, руководствуйтесь прежде всего здравым смыслом и прислушивайтесь к собственным ощущениям. Следуя несложным правилам и советам, вы поможете организму полнее овладеть возможностями самооздоровления и снизите риск возникновения травм и заболеваний в будущем.



## Формы оздоровительной физкультуры

Формами занятий физическими упражнениями являются учебные и внеучебные:

- теоретические, практические, контрольные;
  - элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
  - индивидуальные и групповые (консультации);
  - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.
- Внеучебные занятия организуются в форме:
- физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);
  - занятий в секциях, организованных факультетом физической культуры и спорта;
  - самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
  - массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных соревнований в масштабах вуза, района, города.

## Упражнения в движении, в равновесии



# Формы оздоровительной физкультуры

Дыхательные упражнения



Упражнения на месте





## Типы физических упражнений

Силовые упражнения — такие как подъем штанги, [подтягивание](#) — направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам

Кардио упражнения — например, езда на велосипеде, бег, плавание, бег на лыжах — фокусируются на увеличение выносливости и снижение массы тела

Упражнения на растяжку мышц — направлены на улучшение гибкости тела



## Типы физических тренировок

### Аэробная тренировка -

Тренировка с большим числом повторений, направлена на улучшение выносливости.

### Анаэробная тренировка -

Тренировка с большим отягощением, направлена на развитие силы.

### Интервальные тренировки -

Тренировки призванные совместить лучшее от Анаэробных и Аэробных тренировок

### Гипоксическая тренировка -

Тренировка профессиональных спортсменов, предназначенная для уменьшения периода акклиматизации.



## Преимущества физических упражнений

Физические упражнения:

Ускоряют [сердечный ритм](#), и тем самым стимулируют [кровообращение](#), обеспечивая интенсификацию (усиление) обменных процессов в тканях организма

Способствуют укреплению мускулов

Предотвращают расширение вен

Придают красивый цвет лицу

Поддерживают упругость кожи

Способствуют исправлению осанки

Способствуют нормализации веса

Укрепляют кости

Придают гибкость суставам и связкам

Прививают вкус к регулярной и дисциплинированной жизни



Оказывая благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, физическая культура продлевает жизнь, молодость, красоту. Подобно резцу скульптора физические упражнения "шлифуют" фигуру, придают грациозность движениям, создают запас сил. Пренебрежение к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости, гибкости.

