1. Основные физические качества человека

<u>Двигательная активность</u> — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул организму.

Всего у человека 600 мускулов. Этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Движение снимает умственную перегрузку. Тренированность придает человеку уверенность в себе, бодрость, улучшает внешний облик.

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК:

- СКОРОСТНЫЕ
- СИЛОВЫЕ
- ВЫНОСЛИВОСТЬ
- ГИБКОСТЬ

СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА(быстрота)

Скоростные качества необходимы человеку в повседневной жизни. Они характеризуют его способности передвигаться с максимальной скоростью, выполнять различные прыжки, связанные с перемещением тела, участвовать в спортивных играх.

Основными средствами развития скоростных качеств являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это бег на короткие дистанции, прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту и др.

СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

Силовые качества человека характеризуют его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, с партнером, с сопротивлением упругих предметов и др.) и упражнения с преодолением веса собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и др.).

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость — способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.
Для развития физической выносливости применяют ходьбу, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.

ГИБКОСТЬ

Гибкость — свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движения тела.
Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Подростковый возраст самый благоприятный для выработки в себе **необходимых физических качеств**, которые вырабатываются:

1.Во время утренней физической зарядки.
2.На уроках физической культуры.
3.Во время динамической паузы.
4.На занятиях спортом.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

Вид занятий	Быстрота	Сила	Выносливость	Гибкость
Плавание				
Велосипед				
Бег				
Ходьба				

Виды физических занятий и их роль в развитии различных качеств. Они принесут вам ощутимую пользу, если вы будете заниматься не менее трех раз в неделю.

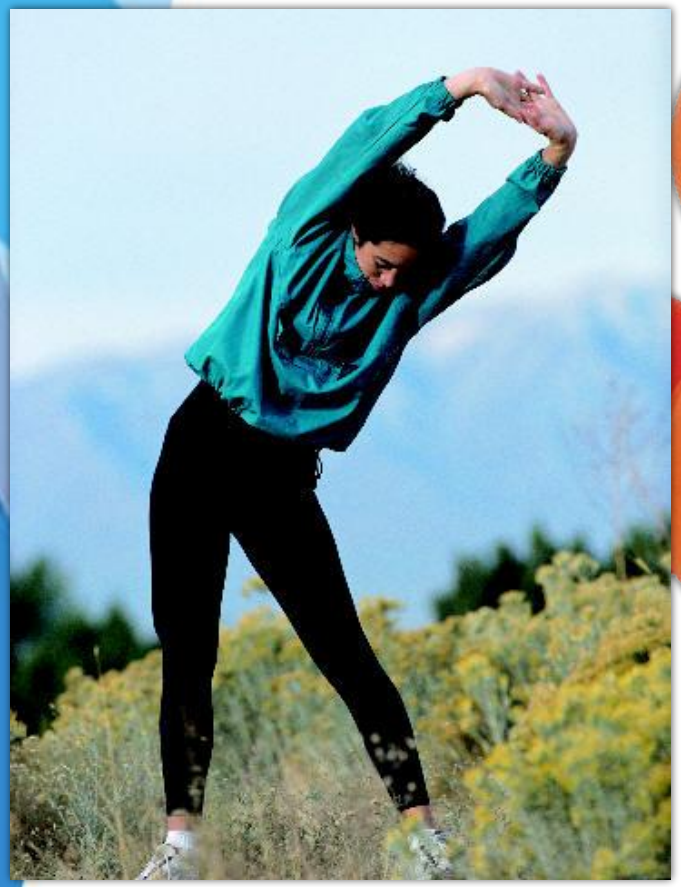
**** Отличный эффект.
*** Очень хороший эффект.
** Некоторый эффект.
* Без ощутимого эффекта.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

Вид занятий	Быстрота	Сила	Выносливость	Гибкость
Плавание	****	****	****	****
Велосипед	****	***	***	**
Бег	****	**	****	**
Ходьба	****	*	****	*

Виды физических занятий и их роль в развитии различных качеств. Они принесут вам ощутимую пользу, если вы будете заниматься не менее трех раз в неделю.

**** Отличный эффект.
*** Очень хороший эффект.
** Некоторый эффект.
* Без ощутимого эффекта.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

2. Влияние закаливания на человека.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, к низкой температуре),путем систематического воздействия этих факторов на организм. В основе закаливания лежит способность человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ПРОЦЕДУРА ОБТИРАНИЯ

Полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают.
Затем последовательно проводят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног.
После этого тело растирают сухим жестким полотенцем до легкого покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

ОБЛИВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Обливание можно делать в ванне. Пластмассовый тазик наполняется водой комнатной температуры и выливается сверху одним движением на голову и плечи. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение, дыхание.
После обливания тело необходимо обтереть сухим жестким полотенцем до легкого покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. При купании в открытых водоемах необходимо соблюдать **правила безопасного поведения**:

Во-первых, в некоторых водоемах купание по экологическим причинам запрещено.

Во-вторых, купаться рекомендуется не раньше чем через 1—1,5 ч. после еды.

В-третьих, во время купания необходимо постоянно контролировать свое самочувствие и не допускать переохлаждения.

В-четвертых, в жаркую погоду не рекомендуется входить в воду разгоряченным, необходимо перед входом в воду охладиться в тени.

В-пятых, при определении длительности купания необходимо учитывать свои физические возможности и температуру воды и воздуха.

МОРЖЕНИВАНИЕ

«Моржевание»-высшая форма закаливания, т.к. в короткое время подключает к борьбе за выживание все органы человека.

«моржевание» возможно при условиях:

1.Физической готовности и постоянной тренировки.

2.Психической настроенности и понимания пользы этой процедуры.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ И ВОЗДУХОМ

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Мощным закаливающим фактором служит солнечный свет. Под влиянием солнечных лучей стимулируется деятельность нервной системы, повышается общий тонус, улучшается настроение и работоспособность человека.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Отметим, что самым доступным способом закаливания являются воздушные ванны, они доступны любому человеку в любое время года. Воздушные ванны повышают работу центральной нервной системы, улучшают работу сердца, повышают общий тонус организма.

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Хождение босиком (босохождение) испокон веков использовалось для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Оказывается, при соприкосновении с землей на организм действует целый ряд благотворных факторов. В большей степени – босохождение по снегу.

3. Основные принципы при занятиях физической культурой и закаливанием.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗАКАЛИВАНИЕМ

- Занятия физической культурой и выполнение закаливающих процедур должны выполняться систематически, обязательно с согласия родителей и под их контролем за состоянием вашего здоровья;
- Занятия не должны вызывать утомление и переутомление, они должны способствовать хорошему самочувствию и работоспособности;
- Нагрузка во время занятий физической культурой и закаливающих процедур должна быть постепенной с учетом индивидуальных особенностей;
- Главное не рекорд, а улучшение здоровья;
- Физические упражнения и закаливающие процедуры должны быть разнообразны в зависимости от времени года и других обстоятельств;
- Все это должно приносить удовольствие