

# Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Презентацию выполнила: студентка группы 2к4

Федотова Е.Д.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.



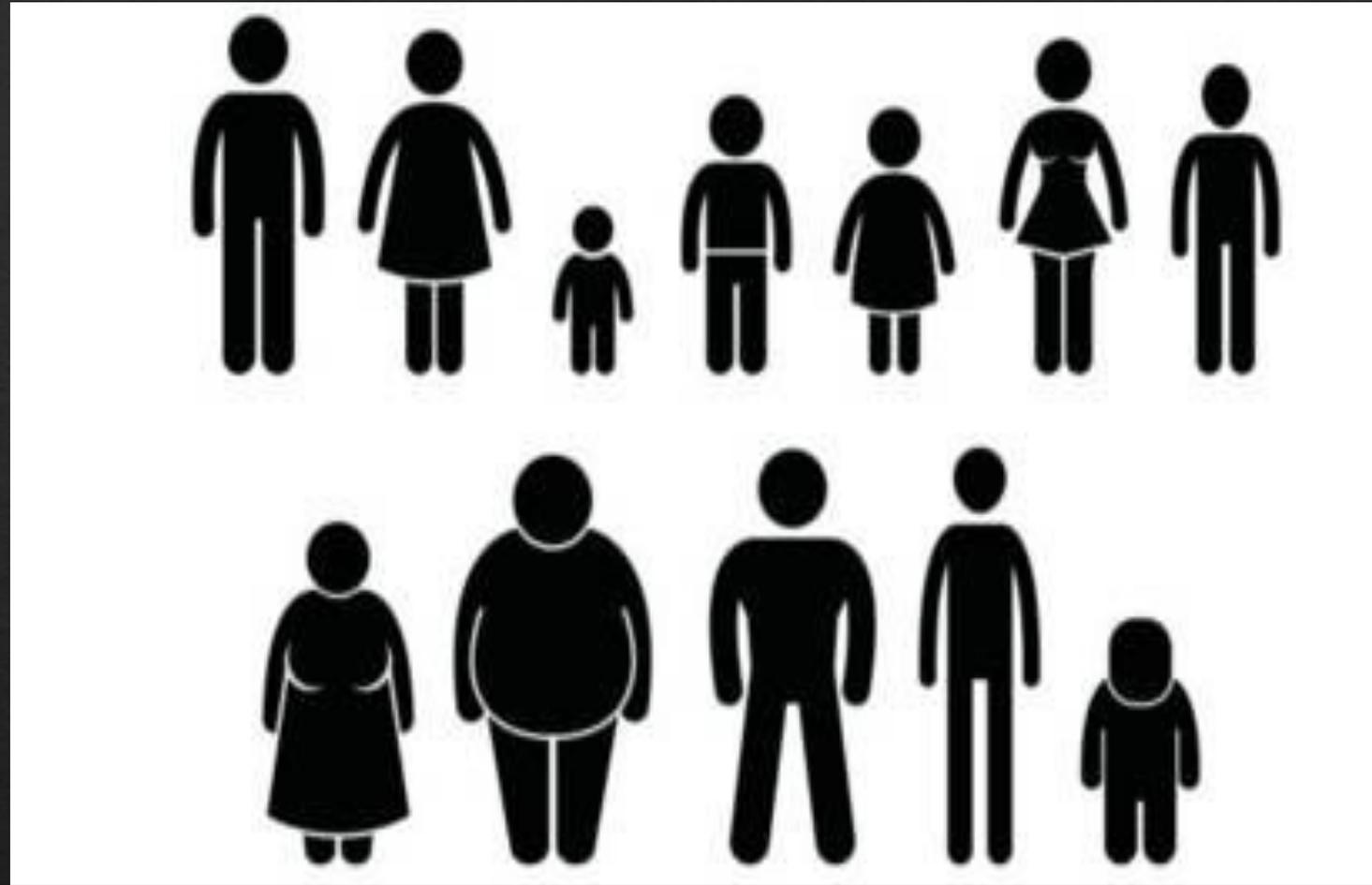
Организм человека развивается в постоянном движении. Движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов.



Приобщение человека к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.



Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.



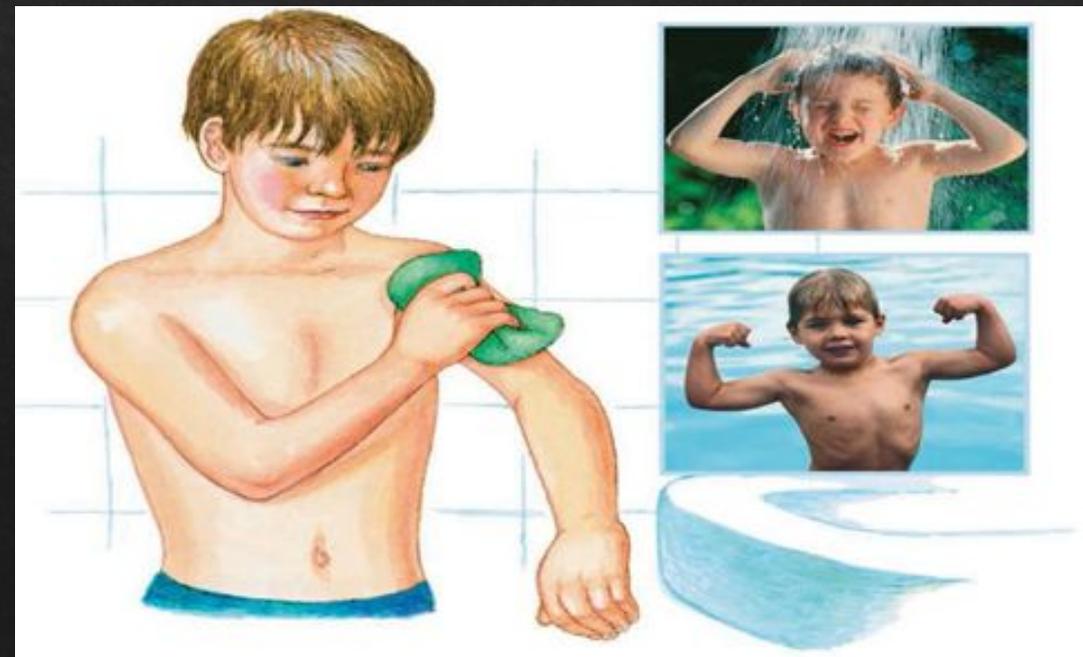
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ - предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ  
предусматривает использование средств  
физической культуры в свободное время  
после рабочего в целях восстановления  
организма и профилактики  
переутомления.



ЛЕЧЕБНАЯ- заключается в использовании физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;



ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ- обеспечивает  
всестороннюю физическую  
подготовленность и поддержание ее в  
течение длительного периода;



СПОРТИВНАЯ- имеет цель  
повышения спортивного мастерства,  
участие в спортивных соревнованиях  
и подготовки к ним, со стремлением  
достижения максимального  
результата;



ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПРИКЛАДНАЯ - предусматривает  
использование средств физической  
культуры в системе научной  
организации труда и для подготовки к  
профессиональной деятельности

