Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Презентацию выполнила: студентка группы 2к4

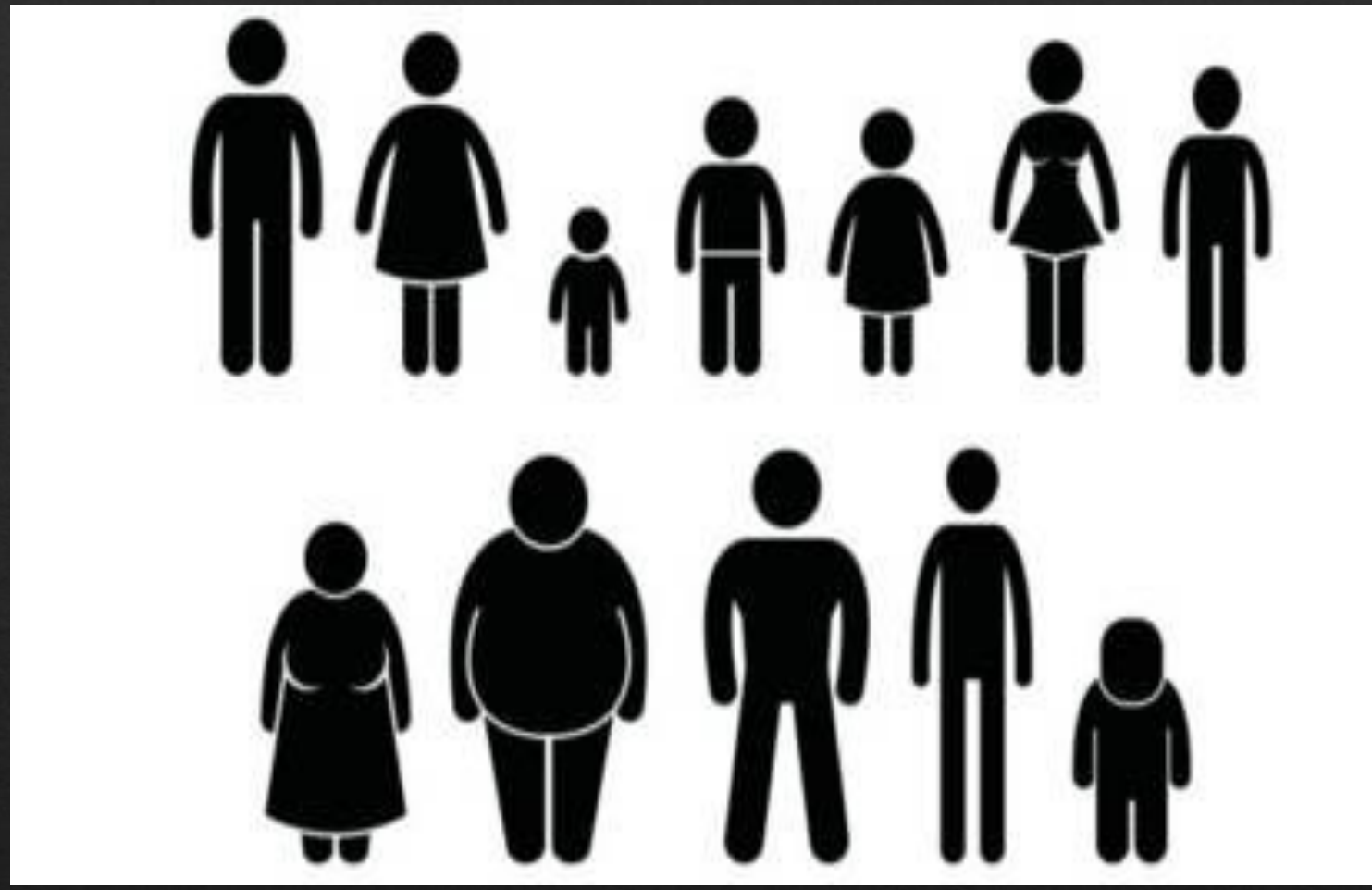
Федотова Е.Д.

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.

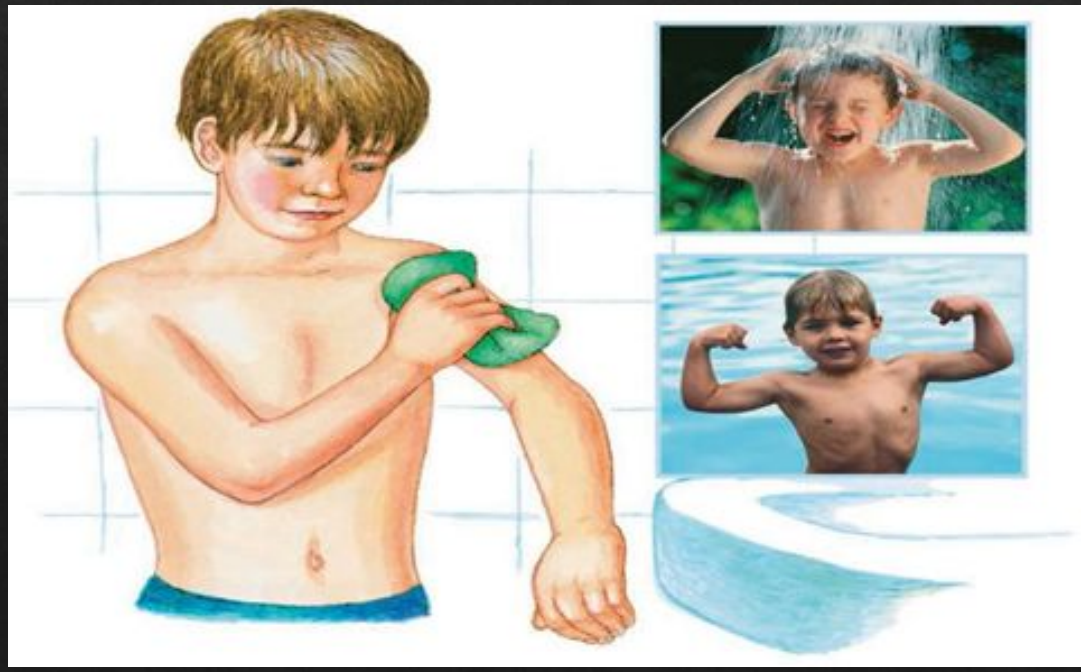
Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.



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