

**Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) ,
корректирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.**

Физическая культура и спорт как социальные явления общества.

Под социальным явлением понимается одно из явлений общественной жизни, которое возникает при сознательном взаимодействии людей друг с другом и является продуктом такого взаимодействия.



Физическая культура

– это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной и специально организованной двигательной активности.



Современное состояние физической культуры и спорта

По данным исследования НИИ питания РАМН, проведенного в 2012 году, свыше 25 % россиян страдают ожирением, а доля россиян с избыточным весом достигла 55 %. То, что каждый второй россиянин имеет избыточную массу тела, однозначно указывает на недостаточную физическую активность всех слоев населения, и взрослых и детей. Физкультура и спорт находятся в зоне пристального внимания государства – как одна из важнейших социально-культурных и экономических сфер жизни страны.

Современное состояние физической культуры и спорта

- метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма -- движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.

Одной из разновидностей лечебной гимнастики является **корректирующая гимнастика**, которая проводится с целью укрепления мышц, суставов и связок и, как следствие, исправления некоторых дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм: нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия и др. Корректирующие упражнения при деформациях позвоночника назначают обязательно в сочетании с дыхательными упражнениями.



Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

Особое внимание при составлении программы занятий оздоровительной физкультурой следует обратить на начальный этап, особенно новичкам. Люди с низкой физической работоспособностью должны начинать тренировку с ходьбы, затем переходить к чередованию ее с бегом трусцой.



Рекреационная направленность физических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда.

