

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Будрина Анита Анатольевна

студент, Елабужского института Казанского (Приволжского) Федерального университета, РФ, Республика Татарстан, г. Елабуга

Мифтахов Алмаз Фаридович

научный руководитель, ассистент Елабужского института Казанского (Приволжского) Федерального университета, РФ, Республика Татарстан, г. Елабуга

Содержание:

1. Физкультура в жизни человека.
2. Спортивные секции для детей.
3. Физкультура — это образ жизни человека.
4. Оздоровительная физическая культура.
5. Вода — это источник жизни.

Что такое физкультура?

Для многих людей физкультура — это здоровый образ жизни или просто образ жизни. Дети и взрослые занимаются физкультурой, конечно, для детей это не только несколько часов отведенных для занятия физкультурой в спортивном зале или гимнастическом зале учебного заведения, но и в различных секциях. Дети детсадовского и школьного возраста занимаются спортом, посещая различные секции.

Например, с 4—5 лет можно начать заниматься в секциях художественной и спортивной гимнастики, фигурного катания, плавания, тенниса или хоккея.

С 6 лет набирают в секции баскетбола, волейбола, футбола, легкой атлетики, зимних видов спорта.

Зачем нужна физкультура?

Физкультура — это здоровый образ жизни. Недостаток движений ослабляет организм, физическая нагрузка позволяет поддерживать сердечно-сосудистую систему. При занятии физкультурой на открытой местности организм получает большое количество кислорода, что способствует снижению артериального давления и улучшения сердечно-сосудистой системы. Физкультура это ещё и способ профилактики различных заболеваний. Регулярная физическая нагрузка позволяет улучшить работоспособность организма и человека в целом.

Физкультура — это и профилактика остеохондроза. А также она позволяет регулировать инсулин в организме человека, страдающего диабетом.

Физкультура — это способ развития воли.

Оздоровительная физическая культура

Оздоровительная физическая культура — это физических упражнений с целью восстановления здоровья человеческого организма.

Основные качества человека:

- сила;
- выносливость;
- гибкость.

У выносливых людей высокая работоспособность, а значит они имеют более высокий показатель физического здоровья.

Интересный факт, что каждый человек должен заниматься аэробикой не меньше 20 минут в сутки, независимо от физической нагрузки организма на человека, исключением может быть только возраст человека.

Аэробные упражнения выполняются на открытом пространстве, такие как спортивная площадка, парки, стадионы и тому подобные.

Перечислим их: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, катание на коньках, роликовых коньках, катание на роликовой доске, катание на самокате, катание на лыжах, ходьба на лыжах, гребля, футбол, волейбол, баскетбол, хоккей на траве, занимательные и спортивные игры. Аэробные упражнения для специального помещения, в помещении и использование тренажерного оборудования. Перечислим их: Беговая дорожка ручная и с электрическим приводом, бег на месте или в зале, плавание в бассейне, упражнения на велотренажерах, гимнастические упражнения, ходьба на месте, волейбол, баскетбол, мини-футбол, футбол.

Упражнения на группу мышц (руки, ноги, грудь, плечи, спина, живот):

1. Для мышц брюшного пресса. Лежа на спине, согнуть колени, чтобы ступни ног были на полу, ноги слегка раздвинуты в стороны. Руки за головой, сцепленные в замок, подбородок касается груди. Начиная движение с головы, попытайтесь подняться и перейти в положение сидя.
2. Для мышц рук и плеч. Лежа на полу лицом вниз, кисти рук расположены под плечами, локти согнуты. Сохраняя тело неподвижным и прямым, выпрямите руки, пока масса тела не будет располагаться на выпрямленных руках и больших пальцах ног.
3. Для бицепсов. Обхватите перекладину хватом снизу. Подтягивайтесь, сгибая руки и стараясь подняться так, чтобы подбородок был выше перекладины, затем медленно опускайтесь.
4. Для трицепсов. Те же подтягивания, но хватом рук сверху, выполнять которые намного труднее.
5. Для мышц спины. Лежа на полу лицом вниз, руки за головой в замке. Не отрывая ног от пола, прогибайтесь в пояснице, приподнимая голову и верхнюю часть туловища и отрывая их от пола.
6. Для мышц ног. Стоя ноги на ширине плеч, спину выпрямить, кисти рук положить на бедра. Сгибайтесь колени, старайтесь развести их как можно шире. Вернитесь в исходное положение.

Перед каждой тренировкой нужно разминаться. Холодные мышцы — причина большинства травм.

Вода — это источник жизни.

Сколько нужно пить воды в день?

Правило питья воды:

1. Пей, когда чувствуешь жажду.
2. Вода должна быть комнатной температуры.
3. Распределите объем воды на порции — стакан.
4. Пей медленно, небольшими глотками.
5. Промежуток между питьем составляет около 30—60 минут.
6. Исключите из рациона газированную воду.

7. Можете добавить в оду в виде свежевыжатых соков, фруктов, ягод и трав.
8. Чувство жажды утоляется через 10—15 минут, после выпитой жидкости.

Иммунитет.

Иммунитет неотъемлемая часть физической культуры.

Физкультура увеличивает иммунитет организма человека.

Выполнение физических упражнений помогает укрепить иммунную систему организма человека. Оно способствует укреплению иммунитета при обычных вирусных заболеваниях.

Что понижает иммунитет?

1. Неправильное питание. Недостаток витаминов. 2. Вредные привычки. Алкоголь и табак делают клетки иммунной системы менее активными, а также препятствуют усвоению витаминов. 3. Стрессы, повышенные физические и умственные нагрузки, хроническое недосыпание. 4. Плохая экология. 5. Вирусные инфекции. 6. Лечение антибиотиками.

Признаки пониженного иммунитета:

1. Быстрая утомляемость.
2. Постоянная сонливость.
3. Головные боли.
4. Частые простудные заболевания.
5. Постоянные обострения хронических заболеваний.

Как укрепить иммунитет?

1. Лекарства.
2. Витамины, особенно витамин С.
3. Пробиотики и пребиотики.

Пробиотики: йогурты, кефир, мягкий сыр и квашеная капуста. Пребиотики: лук, чеснок, бананы, геркулес.

4. Закаливание. Наиболее популярно обливание холодной водой и контрастный душ. Закаливание полезно, но противопоказаний существует достаточно, так что без консультации доктора не обойтись.
5. Физическая нагрузка. Занимайтесь бегом, плаванием, аэробикой, фитнесом или совершайте длительные пешие прогулки.
6. Отдых и полноценный сон. Делайте небольшие перерывы в течение рабочего дня и достаточно отдыхайте в свободное время. Организму необходимо восстанавливать потраченные силы. Постоянное напряжение и недосыпание являются отличной почвой для стрессов, которые сильно снижают иммунитет.

Список литературы:

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний / Виктор Павлович Лукьяненко. — Москва: Совет. спорт, 2003.
2. Гайл В.В. Краткая история физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург: Уральский государственный технический университет — УПИ, 2006.
3. В.В. Григоревич. Всеобщая история физической культуры и спорта. — М.: Советский спорт, 2008.
4. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать? — М. 1998.
5. А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур «Лечебная физическая культура в дутском возрасте», Издательская группа «Речь», Санкт-Петербург 2007 г.

6. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Владимир Николаевич Кудрицкий. — Брест: БГТУ, 2005.