

*Мельгаф Д.А.,
Студент 1 курс,
факультет «Информационных систем и технологий»
Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара*

*Научный руководитель: Ананьева. И.В., доцент
доцент кафедры «Физическая культура и спорт»
Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара*

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***Аннотация:** Статья посвящена самостоятельным занятиям физической культурой. Как важна для нас физическая подготовка. Меры предосторожности при занятии спортом. Виды упражнений.*

***Ключевые слова:** Здоровье, физическая культура, ходьба, бег, велосипед, предосторожности.*

***Abstract:** The article is devoted to independent physical education classes. How important physical fitness is for us. Precautions when playing sports. Types of exercises.*

***Keywords:** Health, physical culture, walking, running, cycling, precautions.*

Физическая культура. Физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере

физического воспитания людей. Это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ. Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в обще-социальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура — мера и способ всестороннего физического развития человека.

Особенности физической культуры. Суть данных принципов заключается в том, что физическая культура должна содействовать укреплению здоровья. Понятию здоровье американский медик Г. Сигерист дал следующее определение: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». Ему соответствует и определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Способность организма адекватно изменять свои

функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях — наиболее характерный критерий нормы, здоровья. Научно доказано, что здоровье человека только на 10—15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15—20% — от генетических факторов, на 20—25% — от состояния окружающей среды и на 50—55% — от условий и образа жизни.

Целью физической культуры и спорта является расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определёнными.

Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные ценности.

Материальными ценностями являются результаты воздействия физической культуры на биологическую сторону человека — физические качества, двигательные возможности. К материальным ценностям физической культуры относятся также спортивные сооружения, спортивные базы учебных заведений, спортивно-медицинские учреждения, учебные заведения, готовящие кадры физической культуры и спорта, научно-исследовательские институты. К материальным ценностям непосредственно относятся здания, лаборатории, аппаратура и пр.

К духовным ценностям физической культуры относятся произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту — живопись, скульптура, музыка, кино; система управления физкультурной деятельностью в государстве; наука о физическом воспитании. В целом духовные ценности воплощаются в результатах научной, теоретической, методической деятельности. Поэтому физическая культура — это сложное социальное явление, которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции в области политики, морали, этики и эстетики.

Бег. Бег укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что является профилактикой заболеваний сердца и легких. Но бегать нужно с осторожностью, если проблемы с сердцем уже есть. Бег меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака.

Во время бега наш организм привыкает потреблять меньше кислорода. И это очень полезно для нас. Большое количество кислорода для организма – это яд. Организм быстро сгорает. Когда человек много бегаёт, количество потребляемого кислорода сокращается, и тем самым мы продлеваем себе жизнь.

Ходьба. Ходьба — наиболее естественный способ передвижения человека в пространстве и самый доступный и простой вид физической активности. Для занятий этим видом спорта не нужно никакого снаряжения, единственное требование к одежде и обуви — ее удобство.

Велосипед. Отличное средство передвижения и ко всему этому и полезно для нашего тела. Во время поездки на велосипеде ускоряется процесс циркуляции крови, что помогает замедлить старение кожи. Также во время езды создаются идеальные условия для выработки коллагена, замедляющего образование морщин. Регулярно катаясь, вы будете тренировать мышцы ног, груди, спины, рук и живота одновременно.

Предосторожности при занятиях спортом. Необходимо помнить и соблюдать при самостоятельных тренировках некоторые факторы:

1. Пройдите медицинское обследование. Периодическая диспансеризация поможет вам знать точное состояние своего здоровья и предупредить развитие любого рода предпатологических состояний.

2. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Как говорится, «лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки». Общая разминка в начале тренировки, включающая в себя

различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий и подготовит организм к работе.

3. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. К примеру, при спортивных тренировках с тяжестями при освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. При разучивании ударов не бейте сразу в полную силу. При разучивании сложного элемента брейка, паркура используйте страховочные маты и защиту в виде наколенников и др.

4. Время занятий. Утром не следует давать организму большую нагрузку, так как сердце еще не готово и может не выдержать.

Использованные источники:

1. Ю.И. Евсеев Серия «учебники, учебные пособия» Физическая культура. 2003 год.