Министерство образования Ставропольского края

ГАОУ ВПО «Невинномысский Государственный

Гуманитарно-Технический Институт»

Колледж НГГТИ

Реферат

по физкультуре

на тему: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

Выполнил:

Преподаватель физкультуры

Костюченко Н.А.

2021

Содержание:

Введение

1.Основные виды дыхательных гимнастик

2.Правильно дышать-долго жить, уроки дыхания

3.Оздоровительное значение бега

4.Методика занятий с детьми, относящихся к спец. мед. группе

5.Гигиенические требования к занятиям физической культурой

6.Влияние физический нагрузок на здоровье человека

7.Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре

Заключение

Список использованных источников

Введение.

Задачами физического воспитания студентов является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Однако реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями еще недостаточно, физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью.

Комфортные условия жизни, обилие стрессов ставят современного человека в условия, когда ему совершенно необходима определенная доза ежедневных физических упражнений. За повседневными заботами мы отодвигаем их на задний план, недооцениваем их роль. Иногда мы не хотим даже самим себе в этом признаться, хотя хорошо понимаем, что движение нужно нам так же, как ежедневное умывание или чистка зубов. Невозможно переоценить ту огромную роль, которую играет мышечная активность в нашей жизни, в профилактике заболеваний и преждевременного старения организма. Потребность к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

1.Основные виды дыхательных гимнастик

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше. При том, что упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять по 30 минут в день без особых усилий, эффект чувствуется почти сразу, а видимый результат не заставит себя долго ждать.

Такие практики весьма специфичны, имеют множество видов и при неправильном исполнении могут нанести вред. Следует быть внимательным и осторожным при выборе своего метода лечения дыхательной гимнастикой. Проконсультируйтесь с врачом и подберите подходящий именно вашему организму блок дыхательных упражнений.

Чтобы более полно раскрыть возможности гимнастики, давайте разберем, какие виды дыхания существуют:

1. Верхнее — дыхание через верхний отдел грудной клетки. Диафрагма почти не двигается вниз, а мышцы живота едва напрягаются.

2. Среднее — воздух поступает в организм за счет расширения среднего отдела грудной клетки. Мышцы живота сокращаются сильнее, диафрагма едва смещается вниз.

3. Нижнее — задействует нижний отдел грудной клетки. Диафрагма максимально опущена вниз, а мышцы живота расслаблены.

4. Полное — совмещение всех предыдущих типов дыхания. Происходит максимальное наполнение легких воздухом.

5. Обратное — при вдохе все действия обратны: мышцы живота напряжены, диафрагма уходит вниз. Внутренние органы сдавливаются и происходит их массаж.

6. С задержкой — дыхание, при котором в цикле “вдох-выдох” появляется задержка. Есть несколько вариантов такого дыхания:

o вдох, задержка, выдох;

o вдох, выдох, задержка;

o вдох, задержка, выдох, задержка.

Последний метод активно используется в йоге, поскольку древние мастера этого учения считали, что в момент задержки дыхания организм наполняется энергией и силой.

Существует множество видов дыхательной гимнастики, но все они работают по следующим принципам:

• искусственное затруднение;

• задержка дыхания;

• замедление дыхания.

Иначе говоря, всё строится на ослаблении дыхания, благодаря которому и возникает польза дыхательной гимнастики.

2.Правильно дышать – долго жить, уроки дыхания

Важность дыхания для здоровья

Здоровый процесс дыхания за счет непосредственного расширения легких и движения мышц диафрагмы обеспечивает микро-массаж внутренних органов, улучшая при этом работу пищеварительной и кровеносной систем. Однако большинство людей дышат неправильно.

Неправильное дыхание существенно снижает процент кислорода, усвояемого телом из воздуха. Ряд научных исследований показывают, что современный человек получает лишь половину от количества кислорода, которое необходимо организму для нормальной работы

Как правильно дышать?

Дыхание, в результате которого воздух направляется в грудную клетку, а не в живот, является неправильным. Мышцы диафрагмы в этом случае движутся не вверх-вниз, а вперед, сжимая и ограничивая легкие. Кроме этого, такой способ дыхания заставляет дышать ртом, а не носом.

Вспомните, как дышат дети - они дышат носом, а при дыхании верхняя часть их животика опускается и поднимается, тогда как грудь практически не движется. Такое дыхание называется «диафрагменным» и является наиболее естественным для человека.

Как научиться дышать правильно?

Займите наиболее удобное для вас положение - сидя, стоя или лежа. Положите левую руку на грудную клетку, правую – на живот. Старайтесь дышать нормально. Посвятите несколько минут наблюдению за тем, как именно вы дышите и движется ли при этом живот или грудь.

Если ваш живот не движется, легко помассируйте его ладонями в районе пупка, стараясь при этом дышать так, чтобы воздух давал животу «раскрываться». Следите также за тем, чтобы дыхание было глубоким и осуществлялось непосредственно через нос, а не через рот.

Почему не нужно дышать ртом?

По сути, одной из главных функций носа является фильтрация поступающего в легкие воздуха. При этом ротовое дыхание практически не фильтрует воздух, позволяя попадание в легкие как слишком холодного и горячего воздуха, так и различных частичек пыли или микробов.

Не удивляйтесь, если носовое дыхание покажется вам «неудобным» - дайте организму несколько дней, и он восстановит нормальную функцию. Просто старайтесь каждый час посвящать несколько минут тому, чтобы осознанно дышать не через рот, а через нос.

Дышите диафрагмой

В процессе диафрагменного дыхания в работу включаются не только мышцы самой диафрагмы, но и абдоминальные мышцы пресса, мышцы груди, плеч и шеи. Все эти мышцы чрезвычайно важны не только для здорового дыхания, но и для правильной осанки.

Главные нарушения осанки, вызванные слабой диафрагмой - синдром «открытых ножниц» и синдром «песочных часов». В случае с последним нижние ребра и таз словно стягиваются, заставляя центр живота проваливаться внутрь, минимизируя прогиб нижней части спины.

Короткие вдохи и долгие выдохи

Здоровый цикл дыхания состоит из глубокого вдоха продолжительностью в 2-3 секунды, следующего за ним продолжительного выдоха на 3-4 секунды и завершающей паузы на 2-3 секунды. Дыхание при этом должно быть ритмичным и максимально беззвучным.

Наиболее правильным считается совершение 8 циклов дыхания в минуту - медленных и размеренных. Ротовое дыхание с движением грудной клетки обычно склонно быть быстрое - около 10 циклов в минут, поскольку организму хронически не хватает кислорода.

Важность правильной осанки

Muskulatura.info уже писал о том, что постоянное нахождение в сидячем положении приводит к нарушениям осанки. Однако этот же фактор влияет и на процесс дыхания - находясь в «сгорбленной» позе, человек начинает дышать грудной клеткой, а не животом.

Положение тела во время сна также критично важно для дыхания. Наиболее здоровым считается сон на спине, при котором используются две подушки - небольшая подушка под голову и подушка средней высоты, подложенная под бедра и приподнимающая таз.

Неправильное дыхание существенно снижает снабжение тела кислородом. Чтобы восстановить навык правильного дыхания, достаточно несколько раз в день обращать внимание на то, дышите ли вы через нос или через рот, и движется ли живот в процессе.

3.Оздоровительное значение бега

Человек в состоянии покоя расходует 250 мл кислорода в 1 мин. При предельно напряженной работе эта цифра может увеличиться максимум до 3000 мл у молодых нетренированных мужчин, а у спортсменов — до 5000—6000 мл (70—90 мл/мин/кг). Чем выше уровень максимального потребления кислорода (МПК), -тем больше функциональные резервы, отделяющие организм от «прожиточного минимума», который необходим для поддержания жизни. Как видим, у молодых людей, не занимающихся спортом, этот резерв составляет около 2750 мл(3000 мл — 250 мл), а у спортсменов высокого класса в два раза больше. Тренировка людей среднего возраста и должна быть направлена главным образом на увеличение этого жизненно важного функционального резерва, который является физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности — основных показателей жизнеспособности организма.

Уровень МПК увеличивается при занятиях всеми циклическими видами спорта — бегом, лыжными гонками, плаванием, велоспортом, конькобежным спортом, греблей. У начинающих физкультурников МПК увеличивается даже при регулярной тренировке в быстрой ходьбе, так как частота сердечных сокращений (ЧСС) может достигать зоны тренирующего режима — 120—130 уд. в 1 мин. Другие (ациклические) виды упражнений, обычно применяемые в группах «здоровья» общего профиля, такие, например, как гимнастика, волейбол и т.д., направлены на тренировку двигательного аппарата и на величину МПК практически не влияют. Поэтому преимущество' циклических упражнений в этом плане очевидно.

Но почему такую популярность завоевал именно бег? Ведь нет принципиальной разницы в воздействии на организм между циклическими упражнениями и бегом. Прекрасный оздоровительный эффект можно получить и с помощью плавания, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и т.д. Прежде всего это объясняется наиболее простой техникой бега по сравнению с другими циклическими упражнениями. Ведь для того чтобы тренировка была достаточно эффективной, ЧСС должна быть в диапазоне не менее 120—130 уд/мин, а для этого нужно уметь быстро плавать, бегать на лыжах и т.д. Практика показывает, что это доступно далеко не каждому. А вот техника ходьбы и бега доступна всем и не вызывает никаких затруднений. Даже быстрая ходьба у новичков (не говоря уже о беге!) приводит к увеличению пульса. Кроме того, для того чтобы заниматься плаванием, необходим, как минимум, бассейн, для лыжных прогулок — снег. Бегать же можно круглый год, причем непроизводительные затраты времени при этом минимальны, так как беговая тропа может начинаться и заканчиваться у порога собственного дома.

Бег обладает еще одной уникальной особенностью, которая отсутствует в других циклических упражнениях, — явлением биомеханического резонанса. В момент приземления на пятку возникает противоудар, который перемещает столб крови вверх. Такой гидродинамический «массаж» кровеносных сосудов увеличивает их эластичность, препятствует отложению холестерина и способствует выведению шлаков, омолаживая организм. Вибрация печени и других внутренних органов улучшает их функцию и усиливает перистальтику кишечника. Аналогичный эффект в миниатюре может быть получен и при быстрой ходьбе с жесткой опорой на пятку.

При регулярных занятиях медленным бегом уменьшается содержание холестерина в крови, снижается повышенное артериальное давление, увеличиваются эластичность и просвет коронарных артерий, нормализуется вес тела и уменьшается опасность возникновения раковых заболеваний. Таким образом, это лучшее средство повышения физической работоспособности, являющейся зеркалом биологического возраста человека. К тому же это источник огромной радости, бесконечного удовольствия, которое не в состоянии заменить все блага цивилизации.

«30 мин. бега улучшают настроение, а 60 мин. — придают мужчинам уверенность в себе», — говорит известный бегун на длинные дистанции австралиец Рон Кларк.

Вот далеко не полный перечень удивительных эффектов оздоровительного бега, которые любой относительно здоровый человек может испытать на себе.

4.Методика занятий с детьми, относящихся к спец. мед. группе

Согласно государственных документов, детей, которые отнесены к специальным медицинским группам, не освобождают от общих уроков физической культуры — они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму. Но выполнение задач на уроке обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. Выполнение нормативов не предусмотрено.

Основные задачи для учащихся спецмедгрупп на общем уроке физической культуры:

1) ознакомление с теоретическим материалом учебной программы;

2) овладение техникой двигательных действий, предусмотренных учебной программой (в пределах индивидуальных показаний и возможностей);

3) приобретение гигиенических навыков.

С целью соблюдения пристального контроля за состоянием детей с определенными отклонениями в его состоянии здоровья воспитатель должен чаще предлагать им измерять пульс, делать длительные паузы для отдыха и т.д. Если ребенок, который относится к специальной медицинской группе, не очень хорошо себя чувствует, можно предложить ему быть на занятии «помощником воспитателя»: помогать выдавать инвентарь или судить, записывать результаты тестирования и т.п. Для детей, которых относят в специальные медицинские группы предусматриваются, помимо обязательных уроков физической культуры, дополнительные занятия по специальным программам.

На занятиях для специальных медицинских групп согласно определенной программе особое внимание учащихся обращают на ознакомление с индивидуальными особенностями их занятий физическими упражнениями, показаниями и противопоказаниями к выполнению отдельных упражнений, обеспечение оздоровительного эффекта на нарушенные функции, восстановления после выполнения упражнений, увеличение количества упражнений на восстановления функций дыхания, темп выполнения (должен быть медленный), постоянный контроль пульса и самочувствия. Ограничено участие в спортивных соревнованиях и возможно только по дополнительному разрешению врача.

Целью лечебно-оздоровительной физической культуры детей, которых относят к специальной медгруппе, является ускорение ликвидации патологических процессов, восстановления и укрепления здоровья, достижения максимально возможного для каждого индивида уровня физического развития, психологической и двигательной подготовленности. Конечная цель — воспитание навыка здорового образа жизни и потребности самостоятельных систематических занятий физической культурой, а также нормализация и улучшения общих функций организма.

Организация занятий с детьми с определенными дисфункциями предусматривает их дополнительное деление на группы, которые соответствуют характеру основного заболевания, сходства рекомендованных средств коррекции здоровья, возрастного периода (младший, средний и старший школьный возраст):

группа А - сердечно-сосудистые и заболевания дыхательной системы;

группа Б - заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек;

группа В - нарушение зрения;

группа Г - заболевания эндокринной системы, обмена веществ;

группа Д - заболевания опорно-двигательного аппарата.

Во время занятий со специальной медицинской группой используют такую классификацию упражнений: общеоздоровительные упражнения, общеразвивающие упражнения, специальнорозвивающие упражнения, специальнооздоровительные упражнения.

Учебную работу с детьми с дисфункциями в состоянии здоровья проводят с соблюдением всех педагогических и специфических принципов физического воспитания. Кроме того, особое внимание обращают на:

• принцип оздоровительной и лечебно-профилактической направленности использования средств физической культуры;

• принцип дифференцированного подхода к дозированию нагрузок с учетом индивидуальных особенностей и заболевания;

• принцип эмоционального и эстетического оформления занятий (чтобы ученики хотя бы на время занятий физическими упражнениями смогли забыть о своих недомоганиях и почувствовали себя здоровыми).

Эффективность и целесообразность физического воспитания в спецмедгруппах зависит от:

-правильности выбора средства;

-системности влияния физических упражнений и последовательности их использования;

-регулярности воздействия;

-продолжительности выполнения физических упражнений;

-постепенности увеличения физической нагрузки как во время одного занятия, так и во время всего периода занять.

-индивидуализации физических нагрузок в зависимости от возраста, пола, болезни и состояния здоровья занимающихся;

-согласования упражнений общего и специального направления,

-сочетание закаливания с физическими нагрузками, а также диетой и другими методами;

-системность и своевременность врачебно-педагогичного контроля

5.Гигиенические требования к занятиям физической культурой

Знание гигиенических правил необходимо любому человеку, особенно людям, которые активно занимаются физкультурой и спортом. Строгое выполнение правил повышает эффективность оздоровительных занятий, укрепляет здоровье и формирует навыки культурного поведения. На основании изучения влияния разнообразных внешних факторов разрабатываются специальные нормативы и гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.

Санитарно-гигиенические нормы:

- соблюдение правил индивидуальной гигиены;

- гигиеническое состояние места, где проводятся занятия;

- наличие специального исправного спортивного инвентаря;

- гигиенические требования к погодным условиям;

- учёт экологического состояния в определённом районе;

- наличие специальной спортивной обуви и одежды;

- обязательное проведение водных процедур по окончании занятий.

Чтобы физкультура принесла человеку максимальную пользу, необходимо проводить её под контролем врача, соблюдая при этом основные правила гигиены, без которых занятия могут нанести вред. Выполняя физические упражнения, следует учесть состояние здоровья занимающегося человека, его анатомические и физиологические особенности.

Личная гигиена. Индивидуальная гигиена состоит из суточного рационального режима, ухода за полостью рта и телом, а также гигиены обуви и одежды. Строгое соблюдение определённых правил помогает укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность, а также достичь спортивных достижений. В основе суточного рационального режима лежит правильное и ритмическое чередование отдыха, труда и дополнительных видов деятельности. В первую очередь суточный режим основывается на биологическом ритме человека, правильное соблюдение которого позволяет нормализовать функцию организма, что поможет более эффективно выполнять различные виды работ.

Организация суточного режима:

- подъём в определённое время;

- выполнение зарядки и процедур закаливания;

- выполнение работы в одинаковое время;

- регулярные занятия спортом;

- ежедневные прогулки на воздухе;

- полноценный сон.

Важность ухода за телом. Индивидуальная гигиена тела способствует нормализации жизнедеятельности организма, улучшению обменных процессов, пищеварения, кровообращения, дыхания и развитию интеллектуальных и физических способностей. От состояния кожи зависит и здоровье человека, сопротивляемость организма многим заболеваниям и его работоспособность. Уход за телом должен включать в себя не только уход за кожными покровами и волосами, но и за ротовой полостью.

Гигиена обуви и одежды. Спортивная одежда и обувь должна соответствовать требованиям, которые предъявляет специфика занятий и правила проведения различных спортивных соревнований. Одежда не должна стеснять движений и по возможности быть лёгкой. Изготавливают спортивную одежду, как правило, из эластичной ткани, которая имеет высокую воздухопроницаемость, хорошо впитывает пот и способствует его испарению. Спортивная обувь обязательно должна быть эластичной, лёгкой и хорошо вентилироваться. Также следует обращать внимание, чтобы водоупорные и теплозащитные свойства обуви соответствовали природным условиям и погоде. Таким требованиям лучше всего отвечает натуральная кожаная обувь, которая имеет хорошую эластичность, малую теплопроводимость и способность сохранять свою форму в случае намокания. Спортивная обувь и одежда нуждаются в регулярном уходе. Бельё нужно стирать каждый раз после тренировки, намокшую или загрязнённую обувь необходимо очищать, сушить и смазывать специальным кремом. Хранить спортивную амуницию следует в хорошо проветриваемом месте.

Рациональное питание. Правила рационального питания построены на определённых научных основах, которые обеспечивают правильное формирование организма и его рост, способствуют более длительному сохранению здоровья, высокой интеллектуальной и физической работоспособности, а также продлевают творческое долголетие. При занятиях физическими упражнениями грамотное рациональное питание помогает быстрее восстановить силы после утомления и достичь значительных спортивных результатов.

Гигиенические правила содержания спортивных сооружений:

- необходимо проведение регулярного санитарного надзора спортивных помещений;

- соблюдение взаимосвязи таких служебных помещений, как гардеробные, раздевалки, душевые и туалеты;

- внутренняя отделка помещений должна быть ровной, без лепных украшений и выступов, обладать устойчивостью к ударам и допускать регулярную влажную уборку;

- создание в спортивном зале оптимального микроклимата, обеспечение необходимого воздухообмена при помощи системы вентиляции;

- установка равномерного рассеянного освещения согласно нормам;

- наличие медицинского пункта возле спортивного зала;

- поддерживание спортивного инвентаря в исправном состоянии;

- проведение ежедневной влажной уборки;

- проведение медицинского осмотра для лиц, посещающих бассейн.

6.Влияние физических нагрузок на здоровье человека

В настоящее время очень актуальна проблема необходимости занятия физической культурой. Общеизвестно, что физические упражнения продлевают жизнь, но в настоящее время многие проявляют равнодушие к физическим нагрузкам. Человеческий организм является сложнейшей системой, которая поддерживается в состоянии равновесия за счет центральной нервной системы и гормональной регуляции. Но различные вредные факторы окружающей среды постепенно ослабляют эту систему и способствуют появлению различных заболеваний. И для того, чтобы свести к минимуму эти вредные влияния необходимо вести здоровый образ жизни, занимаясь спортом [1].

На протяжении нескольких тысячелетий люди выживали благодаря физической работе. Все органы и системы сформировались для того, чтобы человек смог выполнять физическую работу. Но в современном обществе с возникновением различных машин и механизмов (компьютеры, телевизоры и др.) снизилась физическая активность человека.

При малоподвижном образе жизни у человека атрофируются мышцы, сердце и легкие ослабевает, кости размягчаются. Благодаря занятиям спортом организм становится более выносливым и работоспособным.

Физические нагрузки стимулируют деятельность всех систем организма.

1)Опорно-двигательный аппарат – физические упражнения влияют на все группы мышц, связки и суставы. Мышечные волокна становятся толще и их объем, так как питание работающих мышц улучшается. А в мышцах, которые находятся в покое, большинство капилляров, которые окружают мышечные волокна, закрыты для тока крови и кровь не течет по ним. Во время занятия спортом увеличивается ток крови в мышцу в 30 раз.

Они становятся более крепкими и эластичными, увеличивается скорость их сокращения. Все это обеспечивает профилактику ревматизма, артрозов, артритов и многих других заболеваний опорно-двигательного аппарата. При систематических занятиях в мышцах появляются новые капилляры. Изменяется химический состав мышцы. Увеличивается количество веществ, при разрушении которых образуется много энергии. К таким веществам можно отнести – гликоген и фосфаген. В мышцах тренированного человека гликоген и фосфорные соединения быстрее восстанавливаются, окислительные процессы быстрее протекают, мышечная ткань лучше поглощает и использует кислород.

2) Сердечно-сосудистая система – интенсивная мышечная деятельность заставляет сердце работать интенсивнее увеличивается работоспособность сердца, увеличивается количество гемоглобина и эритроцитов. Тренированный человек может длительное время заниматься спортом. К их мышцам притекает больше крови и скорость тока крови увеличивается и благодаря этому мышцы получают питательные вещества и кислород. Также кровь в легким более насыщенная кислородом. Количество сокращений у тренированных людей меньше и пуль реже. При нечастых сокращениях сердца создаются хорошие условия для отдыха сердечной мышцы. Деятельность сердца и кровеносных сосудов благодаря занятию спортом становиться экономичнее и лучше регулируется нервной системой. [2].

3) Совершенствуется нервная система – увеличивается подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы. Процесс торможения легче переходит в процесс возбуждения. У натренированных людей нервная система легче адаптируется к новым движениям и работе опорно-двигательного аппарата.

4) Дыхание становиться более глубоким – при физической нагрузке увеличивается потребление кислорода мышцами и дыхание становится более частым и глубоким. Объем легочной вентиляции повышается с 8 л. в покое до 100-140 л. при быстром беге, ходьбе на лыжах и плавании. А чем больше воздуха проходит через легкие, тем больше кислород получает организм.

5) Улучшается состав крови и увеличиваются защитные силы организма- у людей, которые занимаются спортом количество эритроцитов увеличивается с 4,5—5 млн. в 1 мм3 крови до 6 млн. Известно, что эритроциты являются переносчиками кислорода. Они доставляют к тканям и мышцам больше кислорода. Также увеличивается количество лимфоцитов. Лимфоциты защищают наш организм от различных вредных организмов- вирусов, бактерий и др. В результате этого увеличиваются защитные функции в организме, крепче становится иммунитет. Содержание в крови сахара становится более устойчивым. При длительных и тяжелых тренировках в организме у нетренированных людей количество сахара в крови уменьшается. А у людей тренированных уменьшение сахара в крови не бывает резким. Также работа почек лучше приспосабливается к новым условиям, и продукты обмена веществ своевременно удаляются из организма.

6) Сохраняется стройная осанка – спорт благоприятно влияет и на осанку. Становится намного крепче опорно-двигательный аппарат: кости, связки и сухожилия становятся прочнее. Постоянные физические занятия способствуют пропорциональному развитию в детском и в юношеском возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту. Благодаря плаванию и гимнастике можно исправить осанку.

Рассмотрим влияние физических нагрузок различной направленности на организм.

1) Аэробные нагрузки (кардионагрузки) – оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему. Кислород является единственным и достаточным источником энергии. Это упражнения, которые выполняются на протяжении длительного времени и непрерывно. К ним можно отнести – бег, лыжи, ходьба, плавание, гребля и др. виды упражнений. Продолжительность таким упражнений должна составлять не менее 30 – ти минут, чтобы добиться определенных результатов. При выполнении аэробных нагрузок повышает способность организма усваивать кислород, стенки сосудов становятся более прочными и эластичными. Снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Интенсивные и продолжительные нагрузки сжигают много калорий и препятствуют набору лишнего веса. Также помогают снизить стресс и выработать хороший иммунитет.

2) Силовые нагрузки – кислород в выработке энергии не участвует. Энергия вырабатывается за счет запаса « готового топлива»,который есть в мышцах. Силовые нагрузки укрепляют опорно-двигательный аппарат, который формирует правильную осанку. Укрепляя мышцы верхнего плечевого пояса и ног, мы сохраняем их работоспособность, замедляем процесс старения организма.

3) Упражнения на растягивание и гибкость – помогают сохранить эластичность мышц и связок, обеспечивают профилактику травм опорно-двигательного аппарата. Упражнения на растягивание мышц являются отличным средством восстановления их после длительных нагрузок. Делаю растяжку мы посылаем мощный поток импульсов к отделу головного мозга, который отвечает за эту группу мышц, и вызываем ответную реакцию направленную на восстановление работоспособности мышц. [3].

Таким образом, занятия спортом благоприятно влияют на мускулатуру и внутренние органы человека, улучшая и совершенствуя их работу. Чтобы быть работоспособным, выносливым, крепким и сильным, необходимо систематически заниматься спортом. К занятиям физкультурой нужно приучать детей с раннего возраста. При этом важным является правильный выбор нагрузок на организм, нужно учитывать индивидуальный подход. Занятия спортом должны стать неотъемлемой и важной частью жизни каждого человека.

7.Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре

Основное средство ЛФК - физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности. К основным средствам относятся – массаж и естественные факторы природы, использование которых усиливает действие физических упражнений и позволяет широко использовать их в различных средовых условиях и вариантах комплексирования. Составной частью ЛФК являются механотерапия, роботизированная техника, трудотерапия.

Физические упражнения делятся на гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, игры.

1. Гимнастические упражнения представляют собой специаль¬но подобранные сочетания естественных для человека движе¬ний, разделенных на составные элементы. Применяя гимнас¬тические упражнения, избирательно воздействуя на отдельные мышечные группы, можно совершенствовать об¬щую координацию движений, восстанавливать и развивать силу, быстроту движений и ловкость. Они составляют наиболее обширную группу и подразделяются на основе четырех признаков: анатомического, активности выполнения, видового признака, использования предметов и снарядов.

По анатомическому признаку гимнастические упражнения делятся на упражнения для: а) мелких мышечных групп (кисть, стопы, лицо); б) средних мышечных групп (шея, предплечья, голени); в) крупных мышечных групп (бедра, плечи, туловище, таз). Дифференцировать упражнения необходимо в связи с тем, что величина физической нагрузки зависит от количества включенной в движение мышечной массы.

По признаку активности выполнения упражнения делятся на актив¬ные (выполняются больным самостоятельно), активно-пассивные упражнения (выполняются комбинированно: самим больным в сочетании с помо¬щью инструктора-методиста по ЛФК), пассивные (выполнятся руками инструктора-методиста по ЛФК с волевым усилием больного). На различных этапах реабилитации преобладают соответствующие по степени активности упражнения.

В большей степени предпочтение отдается активным упражнениям, которые в свою очередь, подразделяются на облегченные (на скользящей поверхности, подвесках, в воде), свободные (без силового компонента), с усилением (волевым, отягощением, сопротивлением и др.), на расслабление и растяжение мышц (стрейтч). Пассивные упражнения делятся на выполняемые специалистами по ЛФК и самостоятельное пассивное расслабление мышц. Пассив¬ные упражнения назначают для предупреждения тугоподвижности в суставах в случаях, когда больной не может выпол¬нять эти движения. Они стимулируют возможность активных движений благодаря рефлекторному влиянию афферентной импульсации, возникающей в кожных покровах, мышцах, суставах.

По видовому признаку (характеру) упражнения делятся на:

а) общеразвивающие, специальные и дыхательные;

б) порядковые и строевые;

в) подготовительные или вводные;

г) корригирующие;

д) упражнения для развития координации движения и равновесия;

е) упражнения в метании и ловле;

ж) упражнения на расслабления;

з) в сопротивлении;

и) висы и упоры;

к) подскоки и прыжки;

л) ритмопластические движения.

Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения. Применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального состояния занимающихся, активизации кровообращения, дыхания. Эти упражнения облегчают и усиливают лечебное действие специальных упражнений.

Специальные упражнения - избирательно воздействуют на различные органы и системы, оказывая непосредственное лечебное воздействие. Для здорового человека упражнения для туловища являются общеукрепляющими; при остеохондрозе, сколиозе их относят к специальным, так как их действие направлено на решение лечебных задач — увеличение подвижности позвоночника, коррекцию сформировавшейся деформации, укрепление окружающих мышц. Упражнения для ног являются общеукрепляющими для здоровых людей, а после операции на нижних конечностях, травме, парезах, заболеваниях суставов эти же упражнения являются специальным.

Одни и те же упражнения в зависимости от методики их применения могут решать разные задачи. Например, разгибание и сгибание в коленном или другом суставе в одних случаях направлено для развития подвижности, в других — для укрепления мышц, окружающих сустав (упражнения с отягощением, сопротивлением), в целях развития мышечно-суставного чувства (точное воспроизведение движения без зрительного контроля). Обычно специальные упражнения применяют в сочетании с общеразвивающими и дыхательными упражнениями.

Дыхательные упражнения (статические, динамические и дренажные). Ста-тические дыхательные упражнения выполняют в различных ис¬ходных положениях без движения ног, рук и туловища. К ним относиться и диафрагмальное дыхание - во время вдоха диафрагма сокращается и опускается, что увеличивает отрицательное давление в грудной полости, и легкие заполняются воздухом. Внутрибрюшное давление при этом повышается и брюшная стенка выпячивается. Во время выдоха диафрагма расслабляется, поднимается, брюшная стенка возвращается в исходное положение. Дина¬мические дыхательные упражнения выполняют в сочетании с движениями конечностей, туловища и т.д.

К дренажным относят дыхательные упражне¬ния, целенаправленно усиливающие отток экссудата из бронхов (используют их при различных заболеваниях органов дыха-ния). Следует различать дренажные упражнения (дыхательные) и постуральный (позиционный) дренаж - специально заданные положения тела, направленные на отток экссудата по дыхательным путям по принципу «желоба». Дыхательные упражнения оказывают успокаивающее действие при нарушении нервной регуляции различных функций организма, применяются для более быстрого восстановления при утомлении, для разгрузки, отдыха после серии общеразвивающих или специальных упражнений.

Для усиления лечебного действия специальных физических упражнений на ранних этапах реабилитации применяют «лечение положением». Под лечением положением понимается специальная укладка конечностей или туловища в положение противоположное порочному, которое способствует достижению определенного корригирующего положения с помощью различных приспособ¬лений (лангеты, фиксирующие повязки, лейкопластырные вытяжения, валики и др.). Такое лечение применяется, чтобы создать позицию, физиологически благоприятную для восстановле-ния функции мышц, что особенно важно для предупрежде¬ния развитию дистрофических явлений в суставах и патологических синкинезий,

Идеомоторные упражнения - мысленноевыполнения упражнения (двигательного задания). Улучшают трофику, вызывают реакцию со стороны вегетативных органов, усиливая деятельность кардиореспираторной системы, обмена веществ. Эти упражнения могут сочетаются с пассивными движениями при контракту¬рах, параличах и парезах.

Изометрические (статические) упражнения – физические упражнения в виде чередования напряжения и расслабления отдельных мышечных групп без соответствующих движений в суставах; применяются для поддержания нормального функционального состояния мышц конечности, иммобилизированной гипсовой повязкой, для повышения мышечного и сосудистого тонуса.

Порядко¬вые и строевые упражнения - построения, повороты и перестроения в сочетании с обычной ходьбой и ходьбой в различных направления. Способствуют улучшению координации движений, вестибулярной функции, совершенствуют навыки в ходьбе, приобретая в некоторых случаях самостоятельное лечебное значение. Их общее влияние соответствует напряжениям умеренной интенсивности, используются на втором и третьем этапах реабилитации. Эти упражнения помогают организации больных при проведении групповых занятий лечебной гимнастикой и применяются в начале и на протяжении каждого занятия.

Улучшают дисциплинированность занимающихся, повышают эмоциональность занятий и прикладное значение. Желательно музыкальное сопровождение этого вида упражнений, если обстановка лечебного учреждения позволяет это сделать. Музыкальное сопровождение упражнений является дополнительным раздражением, поступающим из среды, окружающей человека. Музыка в сочетании с движением становится возбудителем этого движения, облегчая его выполнение.

Подготовительные, или вводные, упражнения подготавливают организм к пред-стоящей нагрузке. Их выбор зависит от задач занятия, а также от уровня физической подготовленности больного. Применение направлено на обеспечение постепенной подготовки больного к предстоящей более высокой нагрузке, имеющей место в основной части занятия лечебной гимнастики. Подготовительные упражнения следуют за порядковыми и составляют содержание первой части занятия. К подготовленным упражнениям относятся различные элементарные общеразвивающие упражнения, вовлекающие в активную деятельность ограниченные мышечные группы и осуществляемые в медленном или среднем темпе и предъявляющие организму больного небольшую физическую нагрузку (отдельные упражнения для рук, ног, туловища). Упражнения обычно применяются в трех основных исходных положениях - лежа, сидя, стоя.

Подготовительные упражнения используются без предметов и снарядов, с предметами и в показанных случаях на снарядах.

Корригирующие упражнения направлены на профилактику или уменьшение дефектов осан¬ки, исправление деформации позвоночника, грудной клетки, стоп, нередко сочетаются с пассивной коррекцией (вытяжением на наклон¬ной плоскости, ношением корсета, массажем). К ним относят разнообразные физические упражнения, выполняемые из определенного исходного положения, обусловливающего строго локальное воздействие. Эти упражнения сочетаются с силовым напряжением и растягиванием. Например, при выраженном грудном кифозе (кифотическая осанка) кор¬ригирующее воздействие оказывают физические упражнения, направленные на укрепление мышц спины – исходное положение лежа на животе, стоя, растягивание и рас¬слабление грудных мышц – исходное положение лежа на спине; при плоскостопии — укрепление мышц голени и стопы – исходное положение сидя.

Упражнения на координацию движений и в равновесии при¬меняются для тренировки вестибулярного аппарата при гипер¬тонической болезни, неврологических заболеваниях, в травматологии, Вы¬полняются в основных исходных положениях: основная стой¬ка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них. Широко применяются баланс-платформы различной конфигурации, упражнения на стабилоплатформе. К этой группе упражнений относятся упражнения, формирующие бытовые на¬выки, утраченные в результате того или иного заболевания: застегивание пуговиц, шнурование обуви, зажигание спичек, открывание замка ключом. Упражнения, восстанавливающие координацию мелких мышечных групп верхних конечностей - лепка, сборка детских пирамидок, мозаики и т.п.

Упражнения в метании и ловле. К упражнениям в метании относятся броски и ловля мячей малого и большого диаметра, различного веса набивных мячей. Упражнения в метании развивают силу мышц пояса верхних конечностей и туловища, ловкость, точность, координацию движений, мышечно-суставное чувство. Расширяется диапазон положительных эмоций, повышается интерес к занятиям; в ряде случаев они способствуют решению и специальных задач, например при травмах верхних конечностей. Повышение трудности упражнений достигается увеличением расстояния до цели, расстояния между партнерами и выполнением бросков в движении.

Упражнениями на расслабление - активно осуществляемые расслабления различных групп мышц. При выполнении упражнений в движение могут вовлекаться отдельные сегменты тела (кисть, стопа), конечность в целом и сочетано конечности и туловище. Их действие направлено на нормализацию повышенного тонуса мышц, наблюдаемого при различных патологических проявлениях (болевые контрактуры, спастические парезы и т. д.), и улучшение общей координации движений. Эти упражнения применяются для снижения повышенного тонуса артериальных сосудов. Используются в сочетании с упражнениями с локализованным мышечным напряжением и упражнениями на растягивание и координацию.

Воздействие на кортикальные процессы и вегетативные функции соответствует напряжениям малой или умеренной интенсивности. При недостаточном овладении больным техникой физических упражнений наблюдаются скованность, повышение тонуса мышц и неадекватное усиление кортикальных и вегетативных функций. Расслабление наиболее полноценно осуществляется непосредственно после напряжения мышц. Если последнее вызвало местное утомление, то расслабление способствует ускорению течения восстановительных процессов.

В практике лечебной гимнастики используется и методика постизо¬метрической релаксации мышц .В основе методики лежит рефлекторный механизм понижения мышечного тонуса после предварительного напряжения мышцы. Сущность, которого заключается в сочетанном кратковременном (5-10 с) изометрическом напряжении минимальной интенсивности с пассивным растяжением мышцы в последующем (в течение 5-10 с). Повторение таких сочетаний проводится 3-6 раза. В результате в мышце возникает стойкая гипотония и исчезает исходная болезненность.

Упражнения в сопротивлении применяются на втором и третьем этапе реабилитации. Они способствуют укреплению мышц, повышают их элас¬тичность, оказывают стимулирующее влияние на сердечно-¬сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ. Для выполнения упражнений с усилием применяют сопротивление, оказываемое руками инструктора-методиста по ЛФК или здоровой конечностью. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления в момент разгибания руки, осуществляются за счет работы разгибателей; упражнения же в сопротивлении, такие как перетягивание, выполняются за счет работы мышц сгибателей.

Возможность избирательного влияния преимущественно на отдельные мышечные группы (сгибатели, разгибатели, отводящие, приводящие мышцы) позволяет широко использовать эти упражнений при мышечной гипотрофии. Величина сопротивления зависит от решаемых задач на занятиях лечебной гимнастикой. После выполнения упражнений с сопротивлением необходимо применять упражнение на расслабление мышечных групп или дыхательные упражнения.

Висы и упоры включаются в комплекс лечебной гимнастики. Физиологическая ценность данных упражнений заключается в определенном силовом напряжении. Висы применяются в двух видах: чистые и смешанные. Чистые висы находят ограниченное применение в рамках лечебной физкультуры. Их использование допустимо лишь при благополучном состоянии сердечно-сосудистой системы, поскольку они сопровождаются задержкой внешнего дыхания и создают неблагоприятные условия для функционирования центрального аппарата кровообращения. Фиксированная грудная клетка при чистом виде вызывает натуживание, сопровождающееся повышением внутригрудного давление, задержкой притока венозной крови к сердцу, способствуя проявлению застойных явлений, особенно в венозной системе головы и шеи и в малом круге кровообращения.

Чистые висы применяются в целях укрепления и растяжения мышц рук и плечевого пояса, развития объема движений в суставах верхних конечностей, разгрузки и вытяжения позвоночника при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы. Чаще их используют в практике корригирующей гимнастики с детьми и подростками, при восстановлении функции верхних конечностей, нарушенной на почве травматических повреждений. Завершают выполнение упражнений в чистом висе упражнения на расслабление работавших мышечных групп или дыхательные с целью снижения общей физической нагрузки.

При выполнении смешанных висов участвуют мышечные группы рук, ног и туловища при обязательном захвате снаряда руками и опорой ног, это позволяет равномерно распределять усилие на все мышечные группы, не вызывая значительного силового напряжения и задержки дыхания. Благодаря умеренной нагрузке успешно используются в лечебной гимнастике. При помощи упражнений в смешанных висах укрепляют мышцы рук, ног и туловища, развивают движения в суставах конечностей и позвоночника, избирательно увеличивают физическую нагрузку на различные мышечные группы и удачно сочетают ритм движений с дыханием.

Различают упоры чистые и смешанные. Чистый упор - упор на спинки стульев, кроватей и др. - имеет применение преимущественно при травмах нижних конечностей. Смешанные упорыимеют частое применение. В отличие от висов, укрепляющих сгибатели, упоры развивают силу разгибателей. В лечебной гимнастике используют упоры кистями о рейку гимнастической стенки на уровне плеч, груди; упоры о спинку кровати, стула, о стол и упор кистями на полу.

Подскоки и прыжки. Прыжки вовлекают в работу крупные мышечные группы нижних конечностей (преимущественно), выполняются обычно в быстром темпе, что создает большую нагрузку на основные системы организма, являясь в то же время сложным координационным упражнением. В связи с этим они чаще применяются при занятиях с детьми и подростками или лицами молодого возраста и ограниченно - при занятиях с лицами зрелого и особенно пожилого возраста. Целевая направленность применения прыжков: тренировочное воздействие на организм, повышение тонуса, развитие быстроты реакции и координации движений. В отдельных случаях для специального воздействия например, при консервативном лечении камней мочеточника при отсутствии противопоказаний. Различают прыжки на месте и с перемещением вперед, назад, в сторону, с поворотом.

Характерной особенностью ритмопластических упражнений является ритмичность и пластичность движений, которые могут выполняться на месте, с перемещением, без снарядов, со снарядами и предметами (гимнастическая палка, булава, обручи, шарфы, флажки и др.) с музыкальным сопровождением. Ритмопластические упражнения характеризуются закругленностью, мягкостью и плавностью движений. Наиболее показаны эти упражнения для детей и подростков, в женских группах. Применение ритмопластических упражнений дает хороший терапевтический эффект когда нужно снизить напряженность нервно-психической сферы, создать бодрое настроение, отвлекающее больного от болезненных переживаний.

По признаку использования предметов и снарядов упражнения делятся:

а) без предметов и снарядов;

б) с предметами и снарядами (палки, гантели, булавы, мячи надувные и набивные, эспандеры и др.);

в) на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно и др.).

К этим упражнениям относятся упражнения на механотерапевтических аппаратах и тренажерах, которые особенно активно используются с оздоровительными и реабилитационными целями. На занятиях лечебной гимнастикой широко используются следующие предметы: гимнастические палки, резиновые бинты, различные мячи (включая набивные), булавы, гантели, утяжелители, эспандеры, скакалки и др. Для повышения эффективности занятий лечебной гимнастикой сконструировано большое количество разнообразных снарядов, простейших приборов и приспособлений.

Это - валики простые и комбинированные, полувалики, лестнички, блочные приборы, ступенчатые цилиндры и др., с помощью которых можно усиливать развитие функции движений в различных суставах верхних и нижних конечностей, при травматических повреждениях центральной и периферической нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Традиционный перечень снарядов состоит из: гимнастической стенки, гимнастической скамьи, наклонной плоскости, бревна, колец. Применение снарядов направленно на разнообразие содержания занятия, на увеличение физической нагрузки, на преимущественно избирательное воздействие упражнений на отдельные мышечные группы и суставы; на облегчение техники выполнения упражнений.

2. Спортивно-прикладные упражнения восстанавливают или совершенствуют сложные двигательные навыки, оказывают общее оздоровительное действие на организм больного. Спортивные упражнения эффективны для восстановления общей выносливости, обеспечивают максимальное улучшение обменных процессов, являются средством тренировки и выработки компенсаторных механизмов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, весьма эмоциональны по своему содержанию и методу проведения. Спортивные упражнения соответствующие показаниям занимают ведущее место на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации.

Из спортивно-при¬кладных упражнений в лечебной физической культуре наибо¬лее часто используют ходьбу, бег, прыжки, метания, лазания, упражнения в равновесии, поднимании и переносе тяжести, до¬зированную греблю, ходьбу на лыжах, катание на коньках, ле¬чебное плавание, езду на велосипеде, лазание по гимнастичес¬кой стенке и канату. Эти упражнения используются на завершающем этапе реабилитации и способствуют окончательному восста¬новлению поврежденного органа и всего организма в целом, воспитывают у больных настойчивость и уверенность в своих силах.

Ходьба укрепляет мышцы нижних конечностей, оказывает воздействие на весь организм в целом благодаря ритмичному чередованию напряжения и расслабления мышц, улучшает крово- и лимфообращение, дыхание, обмен веществ. Ходьба является неотъемлемой частью большинства занятий лечебной гимнастикой наряду с бегом. С лечебной целью бег используется как при начальных проявлениях некоторых заболеваний, так и в стадии выздоровления. Методика его использования зависит от состояния сердечно-сосудистой системы и степени адаптации к физическим нагрузкам. Бег сочетается с ходьбой различного темпа. По мере адаптации организма к предлагаемым нагрузкам число и длина пробегаемых отрезков постепенно увеличиваются.

Прыжки относят¬ся к кратковременным интенсивным упражнениям, применяе¬мым в период выздоровления. Необходимо постепенно подводить занимающихся к выполнению прыжков, предварительно выполняются упражнения для укрепления мышц ног, особенно связочного аппарата голеностопного сустава. Необходимо обращать внимание больных на мягкость приземления. В лечебных целях преимущественно используются подскоки, упражнения со скакалкой. Упражнения в метании помогают восстанавливать коорди¬нацию движений, улучшают подвижность суставов, увеличи¬вают силу мышц конечностей и туловища, скорость двигатель¬ных реакций. В занятиях лечебной гимнастикой используются набивные мячи, диски, копья, мячи с петлей, гранаты.

Лазанье используется в виде передвижения при помощи рук и ног по гимнастической стенке, по наклонной или вертикальной лестнице, реже по канату или шесту. Упражнения в лазанье развивают силу рук, ног, туловища, улучшают координацию движений и подвижность в суставах верхних и нижних конечностей. Ползание в лечебных целях применяется преимущественно в упоре стоя на коленях – коленно-кистевая или коленно - локтевая стойки, которые способствуют разгрузке позвоночного столба от действия силы тяжести и улучшают его подвижность.

Эти упражнения изменяют соотношение высоты положения таза и пояса верхних конечностей в сочетании с движением рук и ног, оказывают локальное воздействие на различные отделы позвоночного столба. Ползание положительно влияет на функцию внутренних органов у больных с заболеванием желудочно-кишечного тракта и с гинекологическими заболеваниями, нарушениями осанки. Ползание следует чередовать с дыхательными упражнениями и упражнениями в расслаблении мышц пояса верхних конечностей.

Гребля в ЛФК применяется для общей тренировки, отра¬ботки ритмичности движений, способствующих выработке глу¬бокого дыхания, развитию и укреплению мышц верхних и нижних ко¬нечностей, туловища и подвижности позвоночника. Повыше-ние внутрибрюшного давления при гребле положительно влияет на пищеварение и тканевый обмен. Тренировки на открытых водоемах оказывают оз¬доровительное влияние на весь организм.

Лыжные прогулки повышают мышечный тонус организма, улучшают работу кардиореспираторной системы, тренируют вестибулярный аппа¬рат, улучшают настро-ение, способствуют нормализации состояния нервной системы, так же как и катание на коньках. Используются на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации и рекомендуются достаточно тренированным лицам, владеющим навыками катания на лыжах и конь¬ках.

Упражнения в воде (в бассейне) находят большое применение в практике лечебной физической культуры. Теплая вода способствует расслаблению мышц, уменьшению спастичности, снижению тяжести тела и отдельных его частей, облегчению выполнение упражнений. Физические упражнения в воде показаны при травмах, нарушениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, остеохондрозах, спондилезах, при пара-личах и парезах., заболеваниях органов дыхания.

С общеоздоровительной целью, а также для укрепления мышц и развития движений в суставах нижних конечностей использу¬ется езда на велосипеде, которая тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, вестибулярный аппарат, закаливает организм.

**Заключение**

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе - это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удается, то удается и все остальное.

**Список использованных источников**

1. www.revolution.allbest.ru

2. www. tion.ru

3. www. allrefrs.ru

4.www. sibac.info

5.www. studopedia.ru