Физкультура это модно!

Сегодня модные журналы, телевизионные программы и даже радиопередачи о чрезмерном употреблении алкоголя рекомендуют усиленные физические нагрузки. И, как выясняется, огромное количество людей верят этому потоку дезинформации и не хотят ее подтверждать. С одной стороны, пропаганда здорового и активного образа жизни - это здорово и замечательно, но есть и другая сторона медали: то, что люди не получают достаточного количества физической нагрузки, говорит о том, что они ее не получают. И именно в связи с этой ситуацией нам необходимо изучать не столько негативные аспекты физической культуры как таковой, сколько теории и методики, лежащие в ее основе. Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина представляет собой обобщенную совокупность научных знаний о природе физической культуры и закономерности использования физической культуры для физического совершенствования человека. Теория соматической культуры тесно связана со многими научными дисциплинами. Ни одна наука не может быть полноценной, если она ограничивается результатами только своего предмета исследования. Теория физической культуры - это решение специальных педагогических задач на стыке нескольких научных дисциплин. Она тесно связана с общей педагогикой, общей психологией и возрастной психологией. По мере усложнения и развития социальных требований к физической подготовленности и активности людей в различных сферах жизнедеятельности возникают предпосылки для появления теории. Первоначально взгляд на физическое воспитание возник и развивался как на педагогический процесс и как на необходимую часть общего образования; в конце XIX века П.Ф. Лесгафт разработал теорию физического воспитания, направленную на формирование знаний, умений и навыков в двигательной деятельности. Он разработал принципы, формы и методы занятий физическими упражнениями для физического и интеллектуального развития человека. И только из ТФК можно вывести методику физического воспитания. Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании используются две группы методов: специфические и общие. К специфическим методам физического воспитания относятся: 1) методы строго регламентированных упражнений; 2) игровые методы; 3) соревновательные методы. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением двигательным навыкам и физическим качествам. К общим педагогическим методам относятся: 1) словесные методы; 2) наглядные методы. Ограничить, какой метод лучше, в методике физического воспитания не представляется возможным. Согласно методологическим принципам, только наилучшее сочетание названных методов может успешно решать ряд задач в физическом воспитании. А к самим открытым и очень многочисленным спортивным упражнениям уже можно обращаться только при условии научной подготовки к освоению столь сложной, конструктивной и полезной культуры. Но как выбрать проверенные, эффективные упражнения, правильно рассчитать нагрузки и проконтролировать качество их выполнения? Самый простой способ - обратиться к знающим и квалифицированным специалистам, которые много лет работают в этой области. Они помогут подобрать все необходимые упражнения, исходя из ваших врожденных данных, и подскажут, на что следует обратить внимание в первую очередь. Однако если вы не можете выкроить ни минуты в день для посещения тренажерного зала и решили совершенствоваться дома, не нужно искать их в Интернете или на спортивных каналах. Вам помогут только забытые "клочки бумаги". В книге Майкла Ингеллайба "Анатомия физических упражнений" подробно описаны нюансы выполнения упражнений с учетом анатомии тела. На страницах этих книг можно найти действительно ценные советы и рекомендации. По данным А. Воловьева, количество спортивных сооружений различного назначения в Москве сегодня составляет 9 490 единиц. Большое количество книг вместо блинов, большие пакеты с едой вместо гантелей. Это также хороший способ развить силу воли. Упражнения на гибкость по утрам и пробежки по вечерам - отличное начало здорового режима тренировок. Уже через месяц ежедневных тренировок вы почувствуете, как меняется ваше тело, и увидите значительную разницу - подъем на пятый этаж станет для вас не только легкой задачей, но и еще более приятным занятием. При регулярных занятиях спортом у женщин улучшается состояние опорно-двигательного аппарата. Регулярные пробежки или занятия на тренажере улучшают снабжение мышц кислородом. Спорт также позволяет капиллярам работать и образовывать новые кровеносные сосуды. Регулярные занятия спортом помогают забыть о таких заболеваниях, как грыжи, остеохондроз и артрит.2. У людей, занимающихся спортом, формируются новые рефлексы.3. Лучше работает дыхательная система, через дыхательные пути проходит больше воздуха.4. Спорт улучшает иммунную систему и состав крови. 5. меняется отношение к жизни, вы становитесь более жизнерадостными и чувствуете себя счастливее. Спортом можно достичь многого. Например, спорт делает человека более бодрым, развивает мышление, влияет на психику человека. Кроме того, адаптивной физической культуре в современном обществе уделяется особое внимание. Это связано с тем, что адаптивный спорт (спорт для людей с ограниченными возможностями) является одним из видов адаптивной физической культуры. Его цель - осознание человеком своих возможностей и сравнение их с возможностями других людей с аналогичными проблемами в развитии. Адаптивный спорт ориентирован на соревнование и нацелен на максимальный результат. В этом заключается главное отличие адаптивного спорта от всех других видов адаптивной физкультуры. Ключевой особенностью адаптивного спорта является классификация спортсменов по классам для участия в соревновательной деятельности. Такая классификация осуществляется по двум направлениям: медицинскому, основанному на определении "остаточного здоровья" спортсмена (или степени имеющихся функциональных нарушений), и спортивно-функциональному, при котором спортсмены классифицируются в соответствии со спецификацией спортивной деятельности в каждом конкретном виде спорта. Формирование знаний, умений и навыков, необходимых для полноценной реализации технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и общей подготовки спортсмена, наиболее тесно связано с образовательной функцией. В отличие от обычных спортсменов, занимающимся адаптивным спортом приходится приобретать обширные знания по спортивной технике, рациональному построению всего тренировочного процесса, планированию нагрузки, тактике борьбы, правилам соревнований, механике функциональной подготовленности и т.д., а также особенностям дефектов и всем вышеперечисленным элементам, занятиям в спортивной функциональной классификации, особенностям проведения соревнований по правилам теории и методики физического воспитания и т.д. Развитие АС тщательно контролируется государственными органами Российской Федерации. Необходимым условием развития адаптивного спорта является правильная классификация спортсменов по способностям и максимальное уравнивание их шансов на победу. Такое распределение осуществляется по двум направлениям: медицинскому, основанному в основном на степени имеющихся функциональных нарушений, и спортивно-функциональному, учитывающему особенности спортивной деятельности в каждом конкретном виде спорта. В наше время стать стройным, подтянутым, накачанным, физически развитым человеком может каждый. Только нужно знать основы культуры тела и проверять достоверность информации. Берегите себя и своих близких.