

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Куркина Л.В.

Зав. кафедрой физического воспитания, к.м.н.

Понятие физической культуры

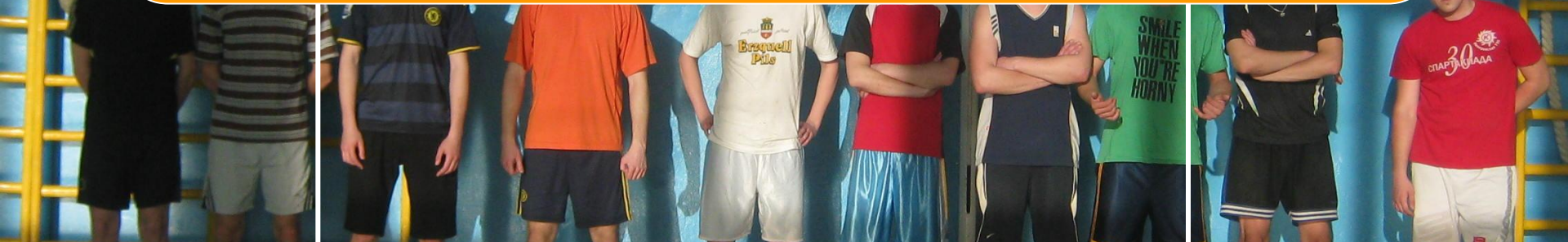
Физическая культура

сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности

часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

Основными показателями состояния физической культуры в обществе

Основными показателями состояния физической культуры в обществе



Уровень
здоровья
и физического
развития людей

степень использования
физической культуры
в сфере воспитания
и образования,
в производстве и быту.

Материальная база физической культуры

Спортивные сооружения

Открытые

Спортивные
площадки

стадион

Открытые бассейны

Закрытые

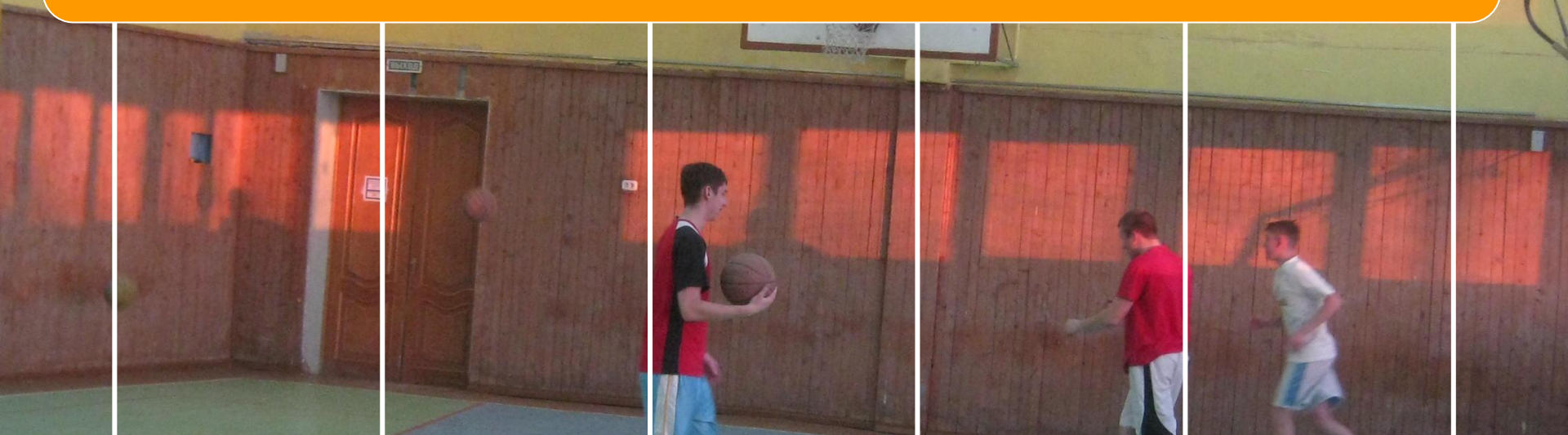
Крытые
спортивные
площадки
(стадионы, л/а
манежи)

Бассейн

Спортивные
залы

Составные части физической культуры

Физическая культура



Массова
я
ФК

Физическа
я
рекреация

ЛФК

Спорт

Адаптивна
я
ФК

Физическо
е
воспитани
я

Массовая физкультура



Массовая физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

Физическая рекреация



Физическая рекреация — это двигательный **активный** **отдых** и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Как правило, занятия на уровне массовой физической культуры для здорового человека не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями, однако, они создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех сторон его деятельности.

Лечебная физкультура (ЛФК)



Лечебная физкультура — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболеваний.

Спорт

Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека

Часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей

Адаптивная физкультура



Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Задачи адаптивной физкультуры

1. У человека с отклонениями в физическом или психическом **здоровье** адаптивная физкультура формирует:
 2. Осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
 3. Способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
 4. Компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
 5. Способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
 6. Потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
 7. Осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
 8. Желание улучшать свои личностные качества;
 9. Стремление к повышению умственной и физической работоспособности.
- 

Физическая культура и ее составляющие

Физическая

активность —
одно из важных
условий жизни и
развития человека.

Ее следует
рассматривать
как биологический
раздражитель,
стимулирующий
процессы роста, развития
и
формирования

**Физическая
подготовленность**
зависит от
функциональных
возможностей
студента,
его возраста,
пола и здоровья.

**Физические
упражнения
(тренировка)**
приводит
к развитию
функциональной
адаптации.

Средства физической культуры

Физические
упражнения

Естественные
силы
природы
(солнце,
воздуха,
и воды)

Факторы лично
и общественной
гигиены

Схема форм организации занятий с использованием средств физической культуры для улучшения двигательной активности.

учебные академические занятия, где проводятся практические, методические занятия, тестирование и прием контрольных нормативов

лекции, в которых содержатся основные понятия и термины, основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре;

физические упражнения в режиме учебного дня для восстановления умственной работоспособности

занятия ЛФК и в оздоровительных группах для студентов, имеющих хронические заболевания

Формы организации занятий средствами физической культуры

занятия в спортивных секциях по интересам

занятия в спортивных коллективах вне вуза;

участие в различных спортивных праздниках и соревнованиях

самостоятельные занятия физическими упражнениями в рамках двигательного режима дня;

организованные занятия на производственной практике, сельскохозяйственных отрядах;

Схема деления учебных групп

Освобожденные, от физических нагрузок – студенты, освобожденные от физических нагрузок и имеющие значительные функциональные отклонения.

Основное и спортивное – здоровые студенты с хорошим физическим развитием.

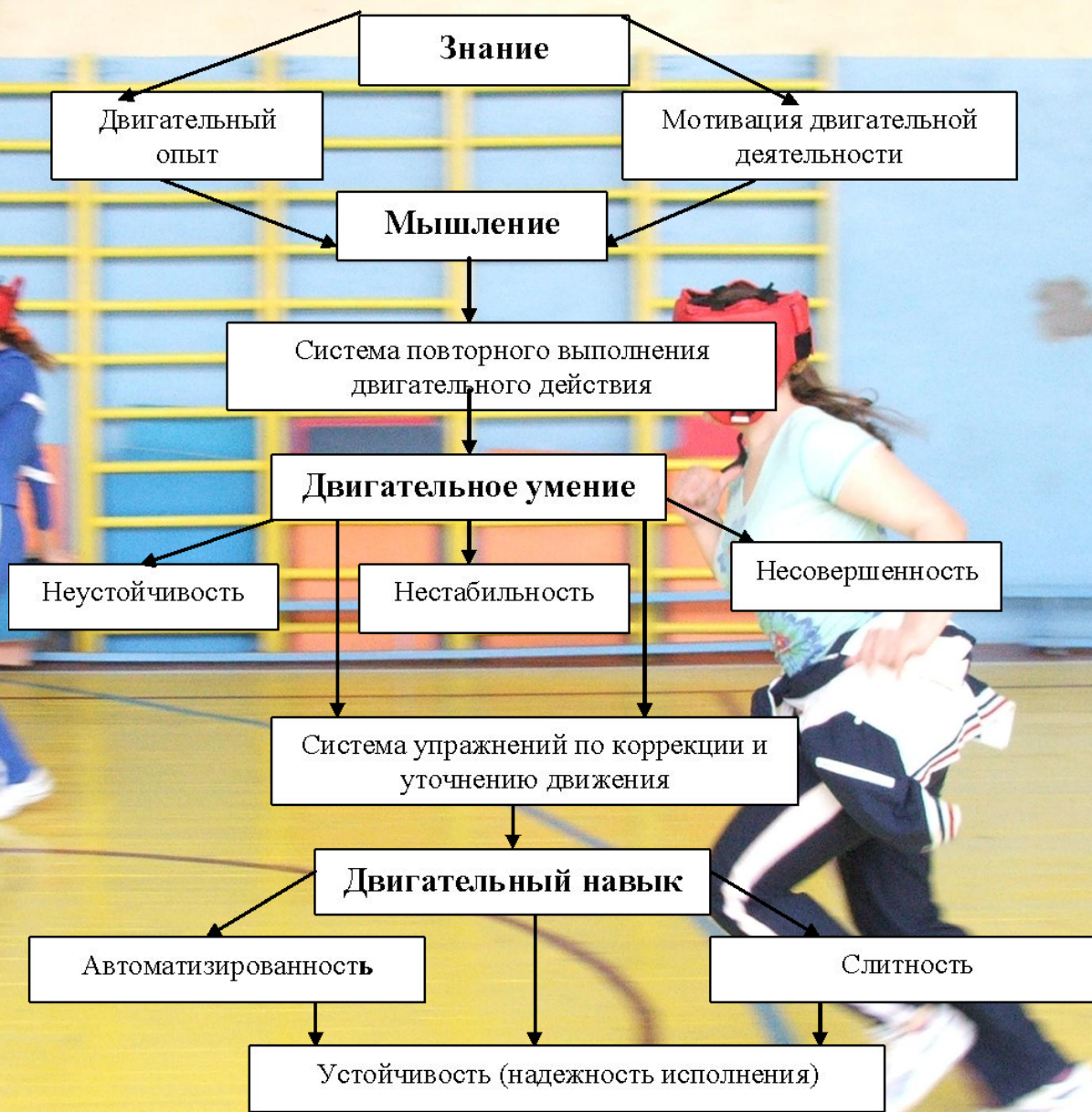
Учебное отделение

Подготовительное – здоровые студенты со слабым физическим развитием.

Специальное (медицинское) – студенты со слабым физическим развитием, имеющие функциональные отклонения здоровья в результате перенесенного заболевания.



Формирование двигательного умения и двигательного навыка.



Виды контроля физической подготовленности студентов

Оперативный – обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы

Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, виды учебной работы

Виды контроля

Итоговый – зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности



Схема правил реализации медико-практических знаний

Методико-практические занятия

Доступность – сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся и без ущерба для их здоровья.

Систематичность – эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований

Постепенность – это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том, если нагрузка будет постепенно повышаться.

Схема классификации физических упражнений

Классификация физических упражнений

идеомоторные

гимнастические

Спортивно-прикладные

Динамические
(изотонические)

Статические
(изометрические)

ходьба;
- бег
- ходьба на лыжах
- плавание
- гребля
- катание на коньках
- езда на велосипеде
- метание мячей и др.
- лазание и ползание
- упражнения трудовые
(трудотерапия)

По анатомическому признаку

для верхней конечностей
- для верхних конечностей и
плечевого пояса
- плечевого пояса
- плечевого пояса и спины
- шеи
- туловища
- мышц брюшного пресса
- мышц тазового дна
- нижних конечностей

По характеру

- дыхательные
статические
динамические
- порядковые
- подготовительные
- корригирующие
- упражнения на равновесие
- упражнения на координацию
- упражнения с сопротивлением
- висы и упоры
- подскоки и прыжки
- упражнения на растягивание
- упражнения на расслабление

Игры

малоподвижные
- подвижные
- спортивные

Упражнения с предметами и
снарядами

- без предметов и снарядов
- с предметами и снарядами
- мячи, гантели и др.
- на снарядах 9 в том числе на
тренажерах)

Схема основных средств ЛФК

Основные средства ЛФК (физические упражнения)

Игры

малоподвижные,
подвижные и
спортивные

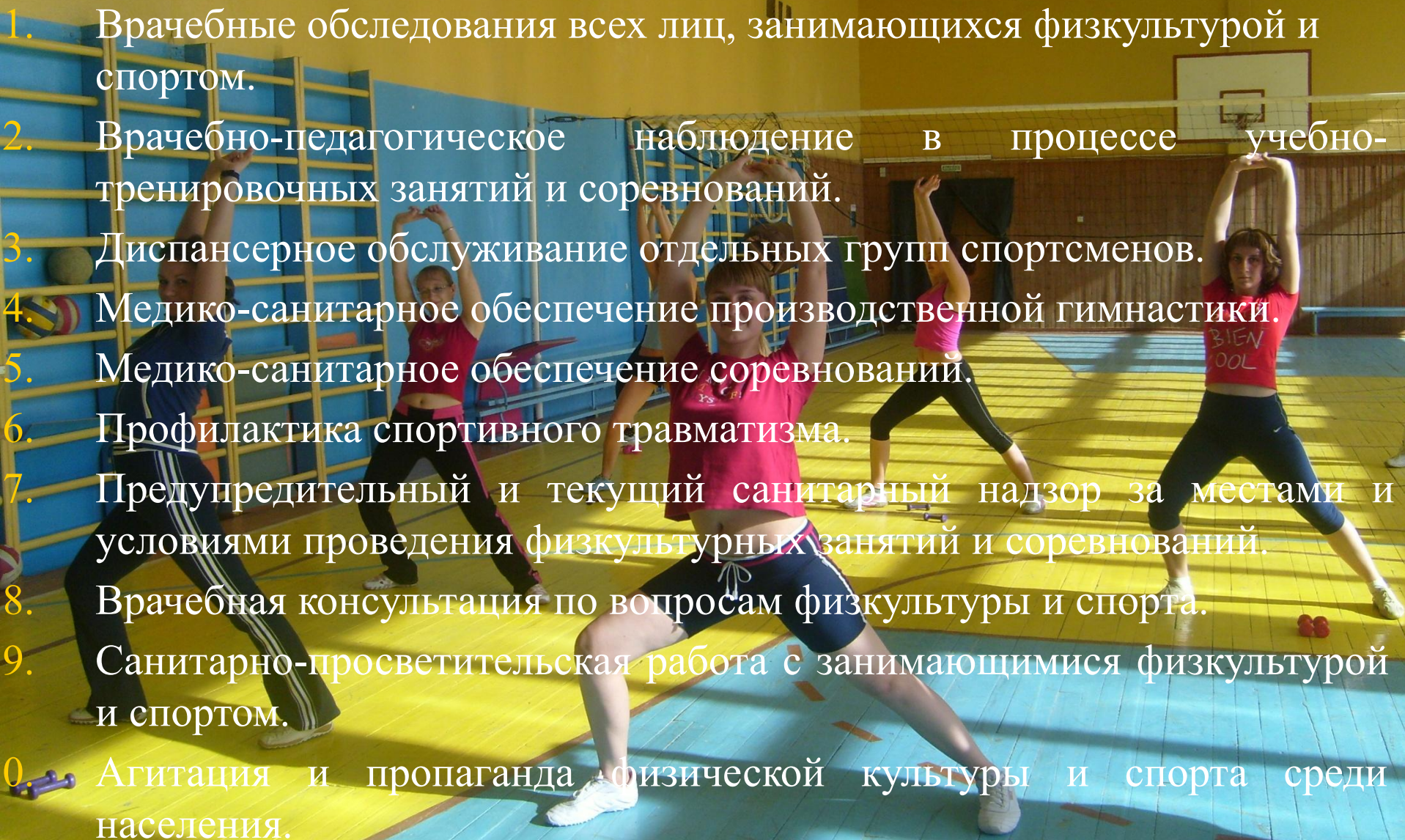
Спортивно-прикладные ср-ва ЛФК

(ходьба, бег, бросание мячей – набивных, баскетбольных, волейбольных и др.; прыжки, плавание, гребля, ходьба, лыжах, катание на коньках и др.);

Гимнастические ср-ва ЛФК

общеразвивающие и
дыхательные,
активные и
пассивные, без
снарядов и на
снарядах)

Врачебный контроль за физическим воспитанием населения определенны следующие основные формы

1. Врачебные обследования всех лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
 2. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
 3. Диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов.
 4. Медико-санитарное обеспечение производственной гимнастики.
 5. Медико-санитарное обеспечение соревнований.
 6. Профилактика спортивного травматизма.
 7. Предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований.
 8. Врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта.
 9. Санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.
 0. Агитация и пропаганда физической культуры и спорта среди населения.
- 

Методы врачебного обследования.

1. **Расспрос** применяется для определения состояния здоровья. Он даёт возможность собрать сведения о медицинской и спортивной биографии спортсмена, узнать о его жалобах в настоящий момент.
2. **Осмотр** позволяет по сумме зрительных впечатлений получить общее представление о физическом развитии, выявить некоторые признаки возможных травм и заболеваний, оценить поведение обследуемого и т.д.
3. **Ощупывание** основано на получении осязательных ощущений о форме, объёме исследуемых частей тела или исследуемой ткани. Этим методом определяют физические свойства, величину, особенности поверхности, плотность, подвижность, чувствительность и так далее.
4. **Выслушивание** лёгких, сердца помогает проводить исследования путём улавливания звуковых явлений, возникающих при работе органов.

Педагогический контроль



Педагогическая деятельность в вузе предъявляет высокие требования к преподавателям всех должностных категорий кафедры физического воспитания. Непосредственная педагогическая деятельность требует от преподавателя не только глубокого знания своего предмета, но и определённой системы, последовательности действий.

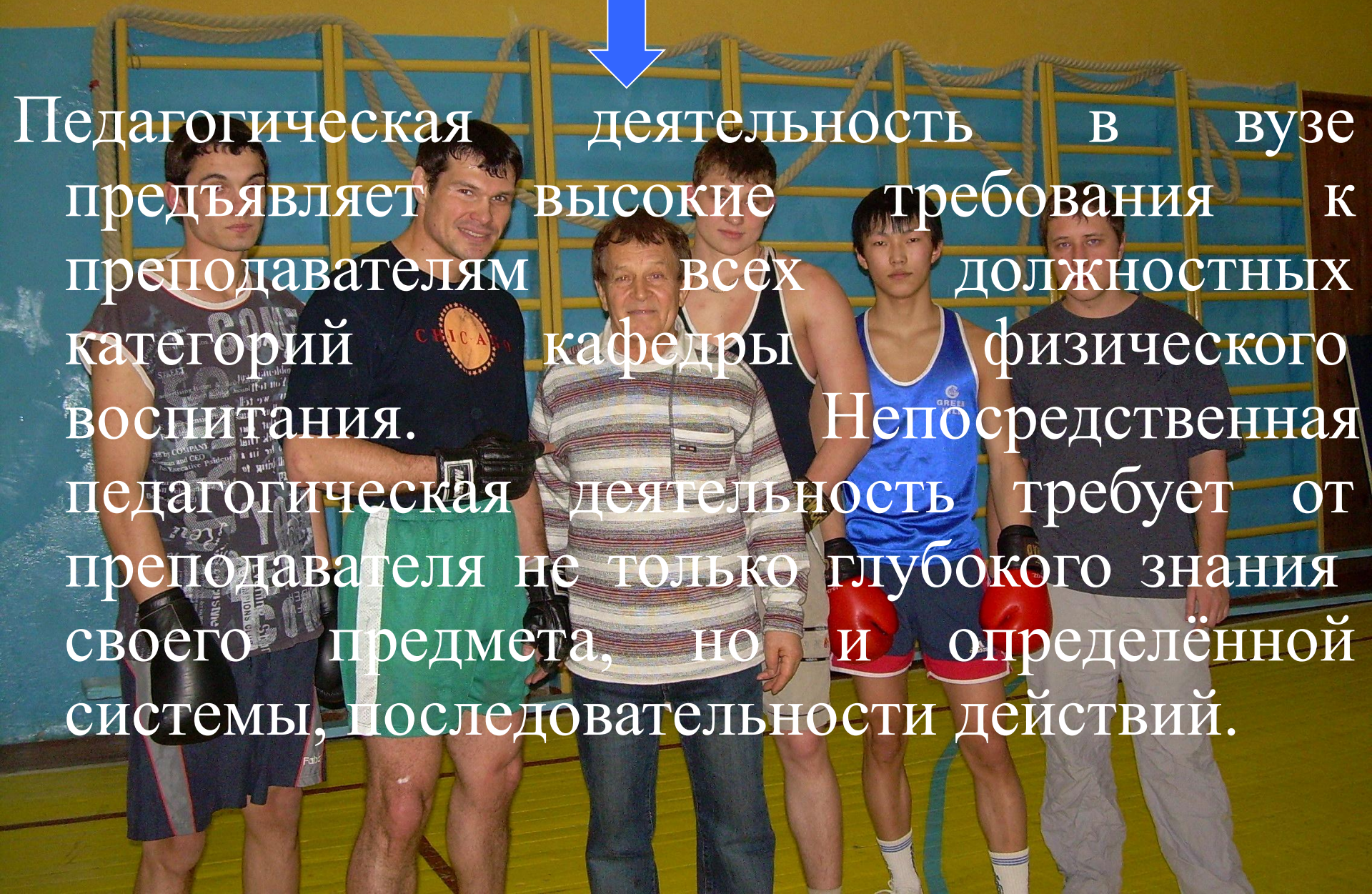


Схема понятие здоровья

Здоровье

Физическое здоровье

это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. В то же время, организм человека является саморегулирующейся системой, нацеленной на правильное функционирование и развитие всех органов и систем.

Нравственное здоровье

определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Психическое здоровье

зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Компоненты составляющие понятие здоровья



Классификация индивидуального компонента здоровья человека

психический
компонент

Соматический
компонент

Индивидуальное
здоровье
(компонент)

Нравственный
компонент

Физический
компонент



Основные признаки индивидуального здоровья человека

Показателя роста и развития

Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития

Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

Признаки индивидуального здоровья

Текущие функциональное состояние и потенциал организма и личности

специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов

Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»

Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»

Система здравоохранения
(диагностика, неэффективность медицинской помощи и т. п.) **8-10%**

Образ жизни
(употребления алкоголя, табака, наркотиков, стрессы, вредные условия труда, несбалансированное питание, гипокинезия, гиподинамия) **50-54%.**

Внешняя среда, климатогеографические условия
(загрязнения почвы, геомагнитные, радиационные и др. излучения) **15-18%**

Биология человека, генетические факторы
(предрасположенность к наследственным болезням) **16-18%**

Диаграмма факторов, влияющих на здоровье человека



Модель здоровья человека



Интегральный показатель здоровья общества

Качество образования
и его доступность для
населения

Качество населения –
система
демографических
показателей

Интегральный
показатель здоровья
общества

Здоровье
население

Уровень
качества
среды

Интеллект
человека



Классификация здоровьесберегающих технологий

Классификация здоровьесберегающих технологий

Характер деятельности

Направление деятельности

Частные
(узкоспециальные)

Комплексные
(субъективные)

Частные:

- **медицинские** (новые инновационные технологии в медицине);
- **образовательные** (содействующие сохранению здоровья - информационно-обучающие и воспитание);
- **социальные** (технологии организации и безопасного образа жизни коррекции поведения);
- **психологические** (технологии профилактики и психокоррекция психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

Комплексные:

Технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); Педагогические технологии, содействующие здоровью; Технологии, формирующие ЗОЖ

Классификация типов здоровьесберегающих технологий

Типы технологий

Здоровьесберегающие

Оздоровительные

Технологии
обучения
здоровья

Воспитание
культуры
здоровья

по характеру

по
направленности
деятельности

частные

социальные

образовательные

комплексные

психологические

медицинские

Типы технологий для сохранения здоровья

Типы технологий

Здоровьесберегающие

Профилактика вредных привычек; обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания

Оздоровительные

Физическая подготовленность, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия

Технологии обучения здоровья

Включающие соответствующие элементы в предметы ОБЖ и валеологии

Основные компоненты здоровьесберегающих технологий

Основные компоненты здоровьесберегающих технологий

Аксиологи-
ческий

Гноосело-
гические

Физкульту-
рно-
оздорови-
тельные

Экологиче-
ский

Здоровье-
сберегаю-
щий

Эмоциаль-
но-волевой

Функции здоровьесберегающих технологий

Функции здоровьесберегающих технологий

Формирующая

Диагностическая

Рефлексивная

Адаптивная

Информативно-коммуникативная

Интегральная

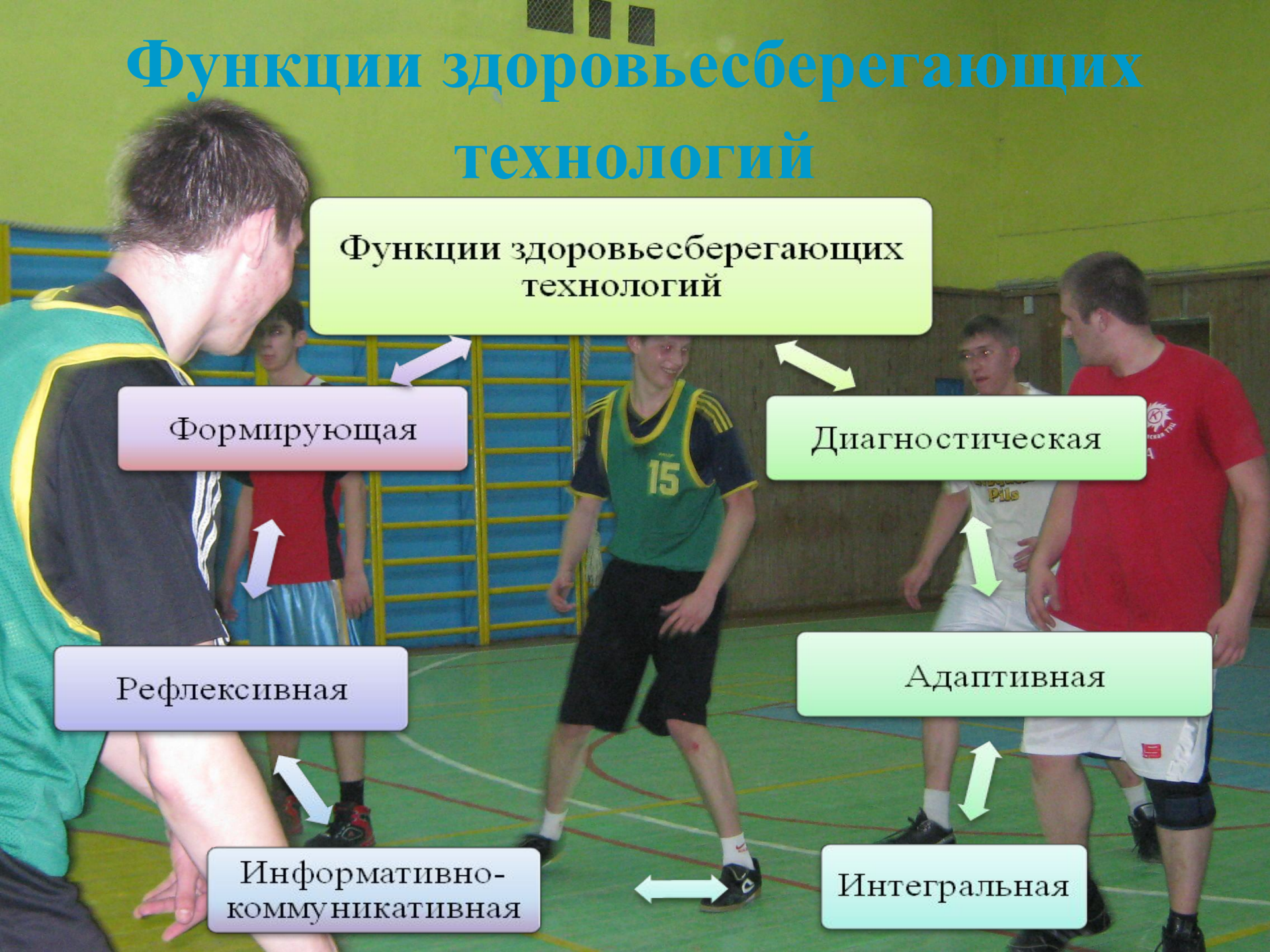


Схема здоровьесберегающих технологий

Соответствие учебной и физической нагрузки возрастной возможности ребенка

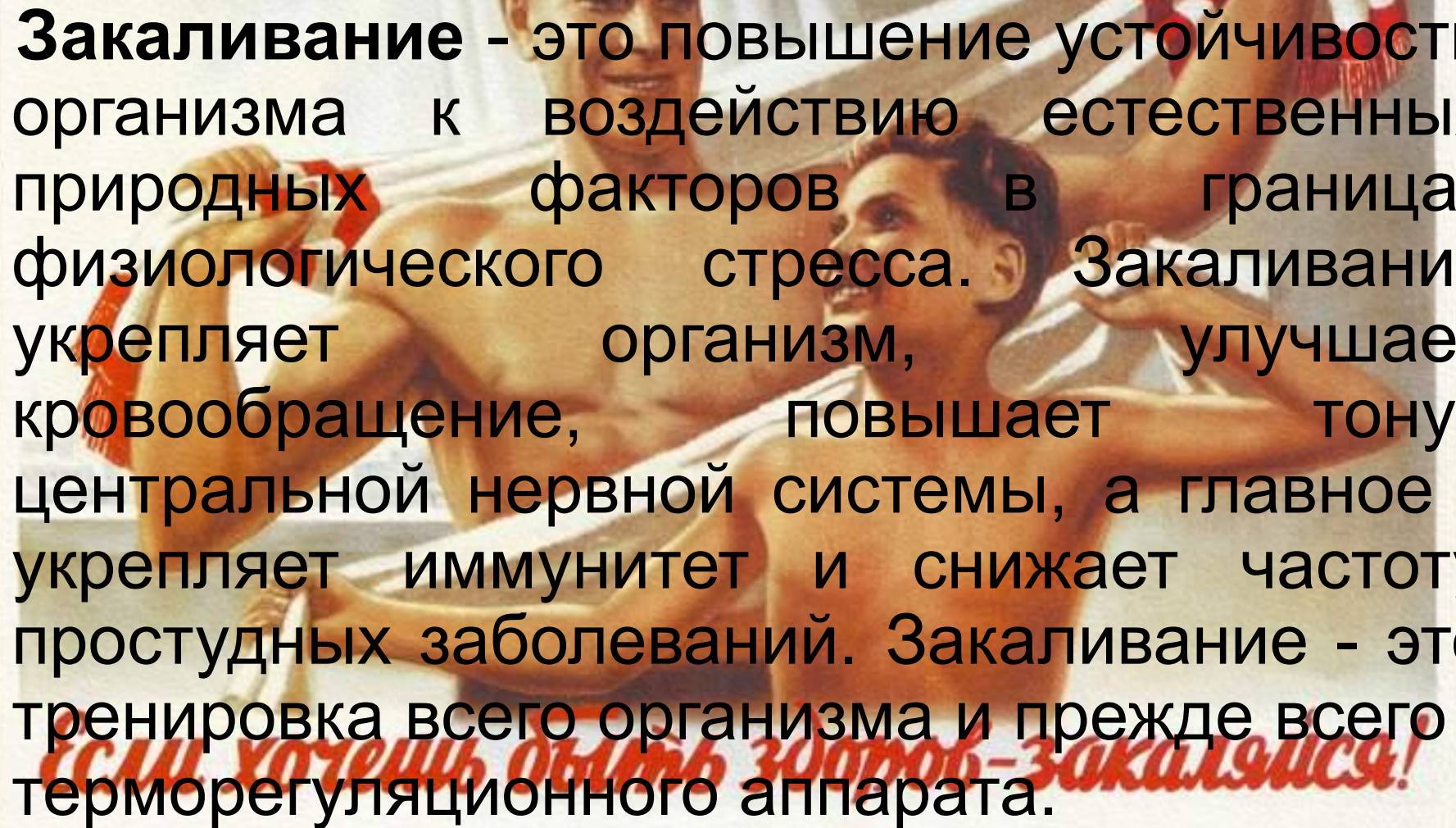
Необходимый достаточный и рационально-организационный двигательный режим

Здоровьесберегающая технологии (по Санькина)

Условия обучения ребенка в школе

Рациональная организация учебного процесса

Закаливание



Закаливание - это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, а главное - укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний. Закаливание - это тренировка всего организма и прежде всего - терморегуляционного аппарата.

Если хочешь быть здоров - закались!

Основные принципы закаливания:

Систематичность

Постепенность

Индивидуализированный режим (учёт индивидуальных особенностей)

Самоконтроль

Методы закаливания



Методы закаливание

Цель физического воспитания

Здоровьесберегающие
технологии примененные
для оздоровления студентов
КемГСХИ



формирование физической культуры
студента как системного и интегративного
качества личности студента,
неотъемлемого компонента общей
культуры будущего специалиста,
способного реализовать её в учебной,
социально-профессиональной
деятельности и в семье.

Классификация дозирования физических упражнений

По выбору исходного положения (сидя, стоя, лежа, на четвереньках, на боку и др.)

Дозирование физических упражнений

По активности выполнения ФУ (активные, пассивные, активно-пассивные)

По количеству повторений

По темпу выполнения (медленно, быстро, средне)

По амплитуде движения ФУ (большая, средняя, малая)

По сложности выполнения ФУ (простые, сложные)

По количеству дыхательных упражнений в одном занятии

По использованию средств (предметов, снарядов, тренажеров и др.) Выполнение упражнений на сопротивление на воде и др.

По наличию эмоционального фактора (музыкальное сопровождение, эстафеты и др.)

По применению специальных скользящих плоскостей, роликовые тележек, подвесок, надувных поясов, манжеток для нижних конечностей (при гидрокинезотерапии)

Модель роли физической культуры в формировании здорового образа жизни

Внешние стимулы занятием физической культуры



Осознание и восприятие физической культуры



Мотивация и опыт личности



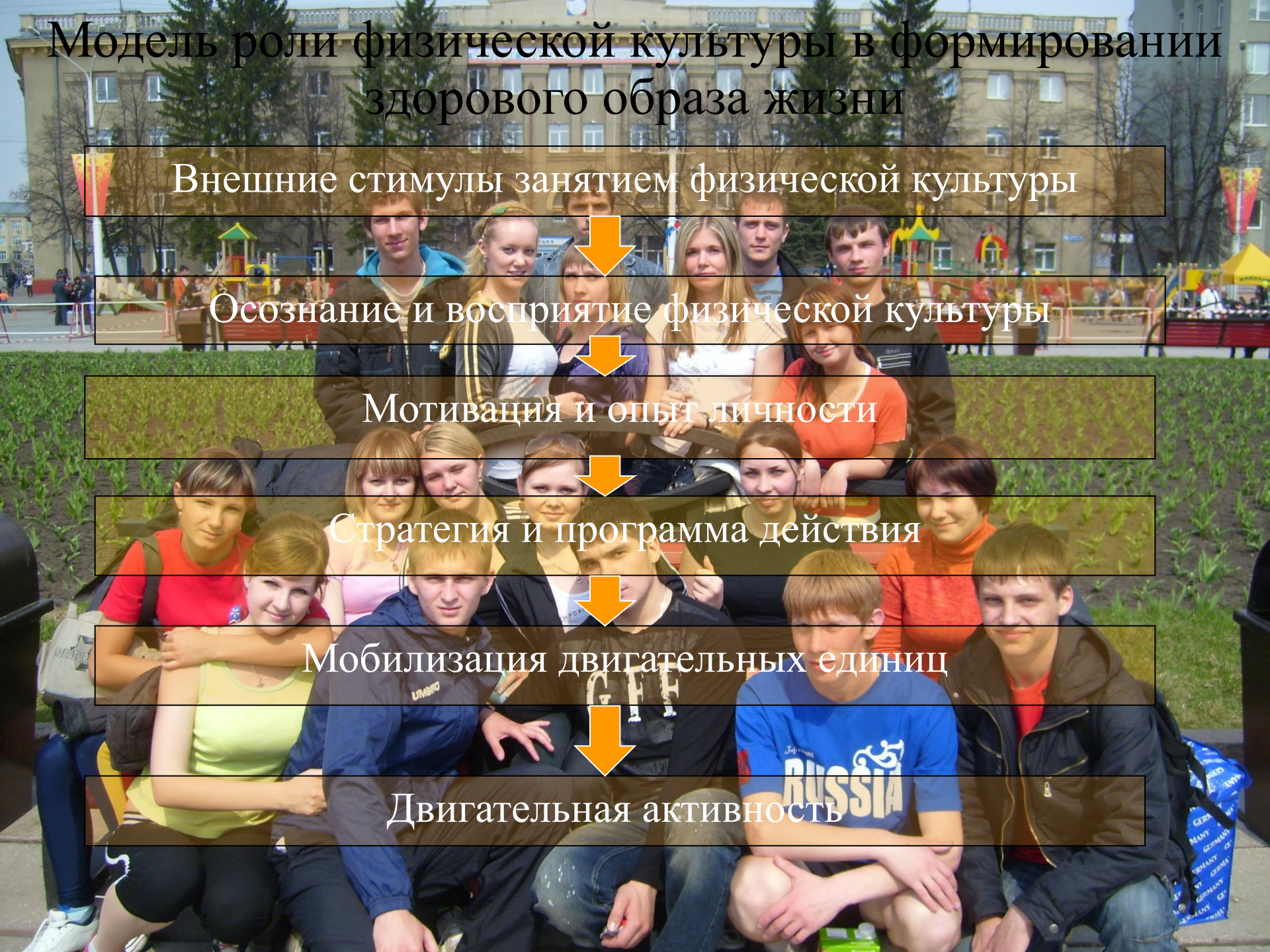
Стратегия и программа действия



Мобилизация двигательных единиц



Двигательная активность



При обучении двигательным действиям ставится задача – довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания.

Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается неустойчивое решение двигательной задачи, действие происходит под постоянным контролем сознания (ДУ).

ДУ → ДН

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью (ДН).



Общая структура обучения двигательному действию

1-й этап

Ознакомление, первоначальное объяснение и разучивание движение.

Краткая характеристика этапа: очень замедленное или раздельное выполнение; нестабильный итог; очень невысокая устойчивость; непрочное запоминание; осознанный контроль действий, даже в деталях



2-й этап

Формирование двигательного умения. Углубленное детализированное разучивание.

Краткая характеристика этапа: невысокая быстрота, нестабильный итог; невысокая устойчивость; непрочное запоминание; осознанный контроль действия



3-й этап

Формирование двигательного навыка. Достижение двигательного мастерства.

Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог; высокая устойчивость; прочное запоминание; автоматизм двигательного действия.

Понятие физическая подготовленность



Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Составляющие физическую

подготовленность

1. **Скоростная выносливость** — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.
2. **Силовая выносливость** — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение, какого времени поддерживать такую активность.
3. **Скоростно-силовая выносливость** — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.
4. **Гибкость** — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.
5. **Быстрота** — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.
6. **Динамическая мышечная сила** — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отношением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объема и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.
7. **Ловкость** — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

Понятие физическая работоспособность



Физическая работоспособность
(работоспособность человека — умение человека выполнять заданную функцию с той или иной эффективностью).



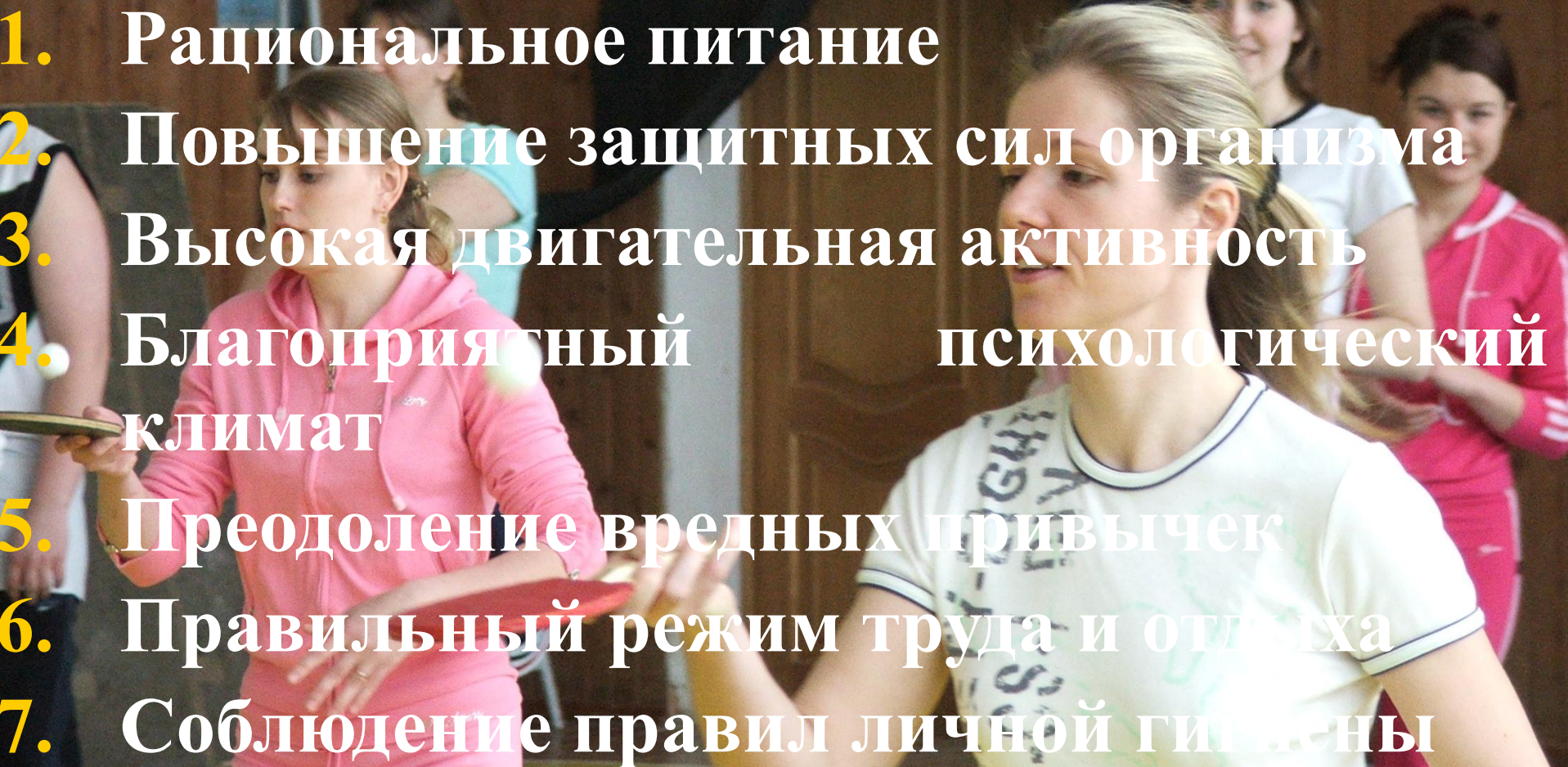
Понятие физическое развитие

Физическое развитие

динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и Биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства

Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций , а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.

Принципы здорового образа жизни

1. Рациональное питание
 2. Повышение защитных сил организма
 3. Высокая двигательная активность
 4. Благоприятный психологический климат
 5. Преодоление вредных привычек
 6. Правильный режим труда и отдыха
 7. Соблюдение правил личной гигиены
- 

Структура здорового образа жизни

Положительное

Благоприятное
социальное
окружение

Отказ
от вредных
привычек

Оптимальный
двигательный
режим

Здоровый образ
жизни

Закаливание

Духовно-
нравственное
благополучие

Рациональное
питание

Личная
гигиена

Принципы рационального питания

Употреблять яйца умеренно

Умеренно употреблять животных жиров, за исключением сливочного масла.

Пища должна быть простой, естественной и полезной. Употреблять ее нужно в умеренных количествах, даже если человек голоден.

Употреблять в пищу продукты в их естественном виде (хлеб из непросеянной муки, неочищенный рис, нерафинированный сахар, мед, патока). Свежие овощи и фрукты. Избегать рафинированного сахара, пирожных, конфет, сиропов.

Принципы рационального питания

Встать из-за стола нужно с чувством легкого голода.

Есть пищу, содержащую грубые волокна и клетчатку, чтобы стимулировать работу кишечника

Употреблять всегда свежие фрукты и фруктовые соки без ограничений, можно и между приемами пищи.

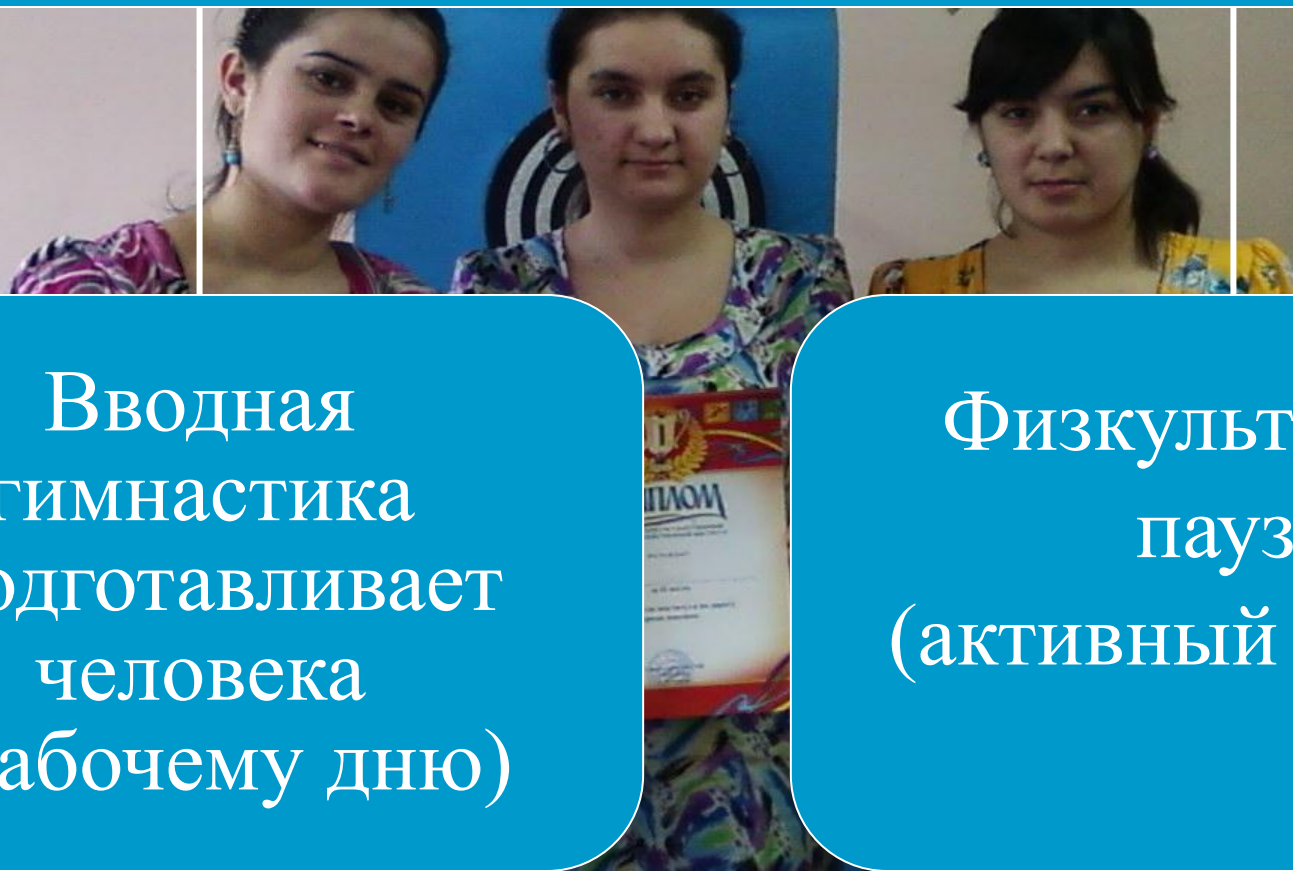
Свежие зеленные овощи, особенно сырые овощные салаты, должны стать каждодневной пищей

Не употреблять слишком много белков, особенно в виде мяса, рыбы, птицы. Предпочтение отдавать молочным продуктам, орехами, семечкам, овощами и бобовым.

Понятие производственная гимнастика

Производственная гимнастика — набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников. Комплекс упражнений для производственной гимнастики составляется с учётом особенностей трудового процесса.

Формы производственной гимнастики:

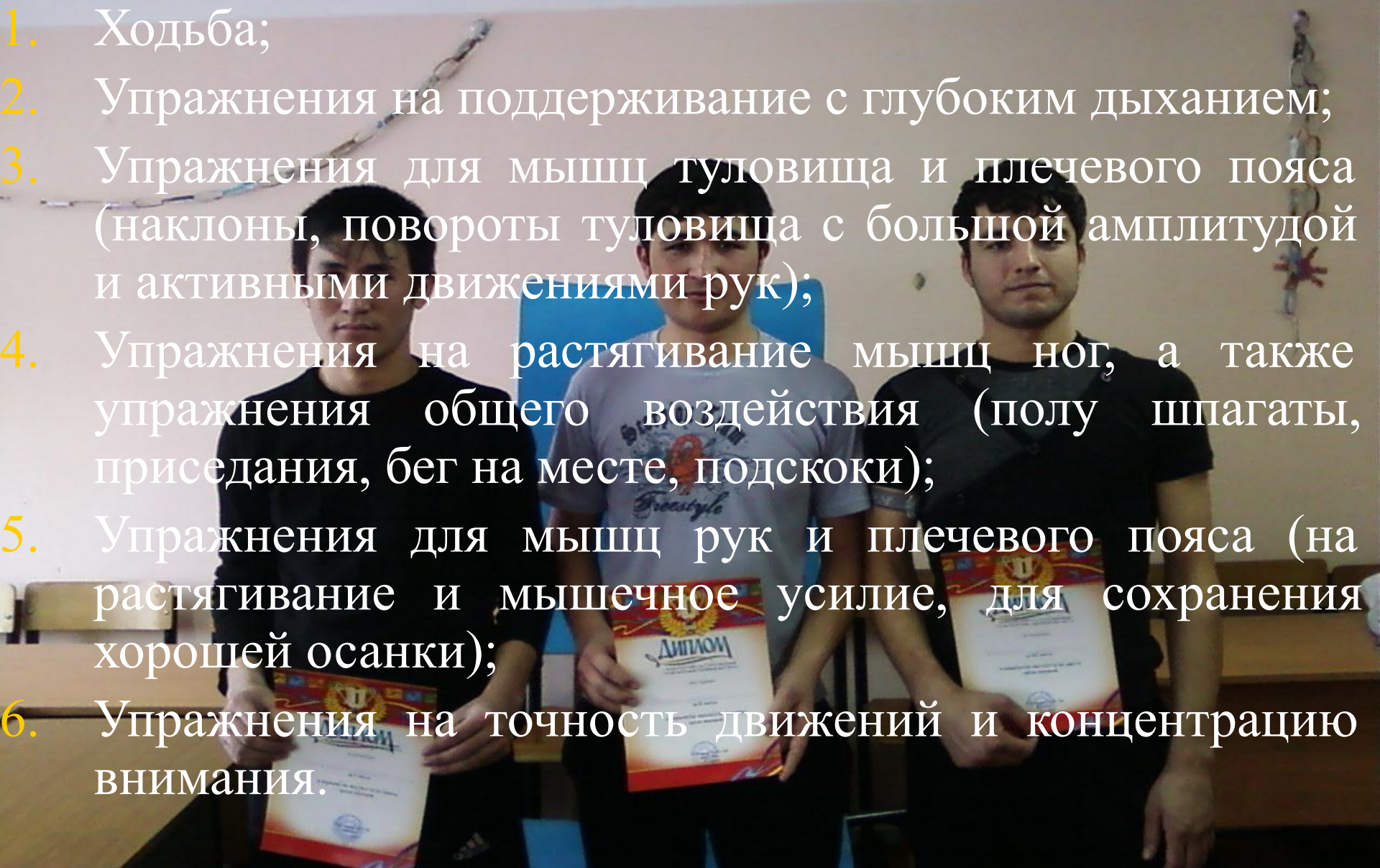


Вводная
гимнастика
(подготавливает
человека
к рабочему дню)

Физкультурные
паузы
(активный отдых).

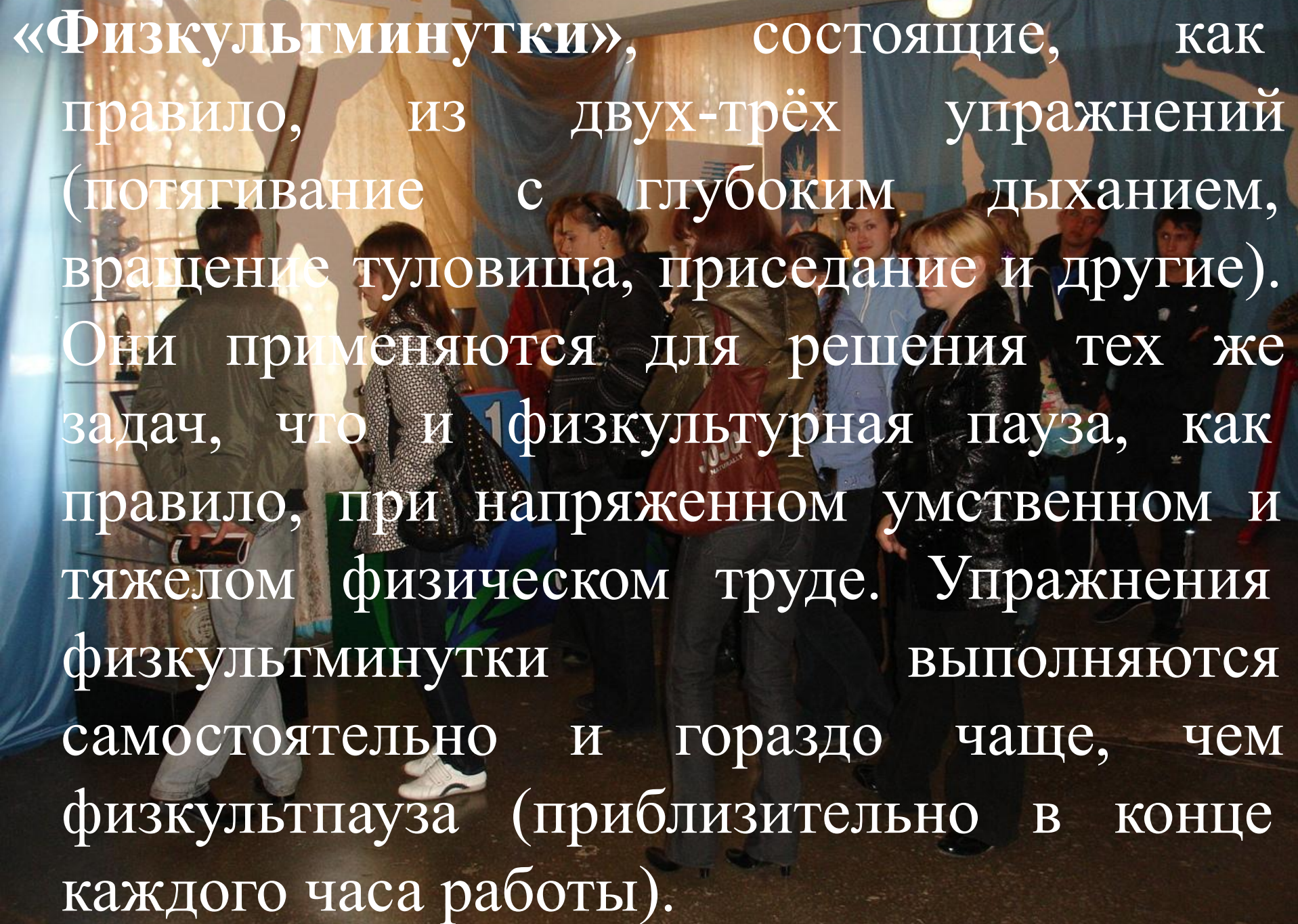
В комплекс вводной гимнастики обычно включают следующие компоненты:

1. Ходьба;
2. Упражнения на поддержание с глубоким дыханием;
3. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);
4. Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки);
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);
6. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.



Комплекс физкультурной паузы составляется, как правило, из следующих упражнений:

1. Упражнения в потягивании;
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением);
3. Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением);
4. Упражнения махового характера для различных мышечных групп;
5. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу;
6. Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;
7. Упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других;
8. Упражнения на точность и координацию движений.

A group of people, including men and women, are gathered in what appears to be a museum or exhibition space. They are looking at various displays, including a glass case on the left and a large blue banner on the right. The text is overlaid on the image in a large, white, serif font.

«Физкультминутки», состоящие, как правило, из двух-трёх упражнений (потягивание с глубоким дыханием, вращение туловища, приседание и другие). Они применяются для решения тех же задач, что и физкультурная пауза, как правило, при напряженном умственном и тяжелом физическом труде. Упражнения физкультминутки выполняются самостоятельно и гораздо чаще, чем физкультпауза (приблизительно в конце каждого часа работы).

Особенности проведения производственной гимнастики

Производственная гимнастика во время обеденного перерыва если длительность его продолжительна (до 1 часа и более), а приём пищи был достаточно кратковременным. В оставшееся до начала работы время целесообразно выполнить определенные виды упражнений с целью активизации отдыха и восстановительных процессов. С этой целью в практике научно оправдано применяют комплекс лёгких двигательных упражнений (5-6 упражнений), который выполняется в медленном темпе в сочетании с глубоким дыханием и с расслаблением крупных мышечных групп. Выполняется комплекс, как правило, после спокойного сидения за 5-10 мин. до начала работы в течение 3-4 мин.

Понятие гипокинезия и гиподинамия

Гипокинезия (греч. *huro* - понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* - движение) - особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.

Гиподинамия (греч. *huro* - понижение; *dinamis* - сила) - совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т.д. В конечном счете снижается функциональная активность органов и систем, нарушается деятельность регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшается устойчивость к различным неблагоприятным факторам; уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, нарушается координация движений, снижается тонус мышц (тургор), падает выносливость и силовые показатели.

Спасибо

За

Внимание!

