



Физическая культура в современном обществе



Направления физической культуры:

- Физкультурно-оздоровительное
- Спортивное
- Прикладное





Наиболее популярным направлением физической культуры, знакомым практически каждому человеку с детства, является **физкультурно-оздоровительное направление.**

Включает в себя:

- утреннюю зарядку;
- оздоровительный бег;
- физкультпаузы и физкультминутки;
- прогулки на открытом воздухе;
- специальные упражнения, направленные на профилактику или коррекцию нарушений осанки или формирование стройной фигуры;
- активный отдых в выходные дни.





Запомните



Физкультурно-оздоровительная деятельность человека направлена на его всестороннее физическое развитие, предупреждение разного рода заболеваний, укрепление здоровья, повышение жизненного тонуса.





Второе направление физической культуры, как вы уже знаете - спортивное.

Оно состоит из таких видов занятий, как:

- общефизическая подготовка, целью которой является развитие основных физических качеств, необходимых для повышения спортивных результатов;
- техническая подготовка, целью которой является освоение и отработка правильных движений, составляющих основу того или иного спортивного приема;
- специальная физическая подготовка, целью которой является освоение техники соревновательных действий.





Запомните



На уроках физической культуры в школе осваиваются технические действия таких видов спорта, как гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание, спортивные игры и некоторые другие.





Рассмотрим третье, прикладное, направление физической культуры

Оно включает в себя такие виды занятий, как:

- профессионально-прикладная физическая культура, направленная на развитие физических качеств, которые помогут овладеть будущей профессией;
- военно-прикладная физическая культура, предполагающая развитие различных личностных и физических качеств;
- адаптивная физическая культура, применяемая для лечения многих заболеваний;
- лечебная физическая культура, предназначенная для людей, имеющих нарушения в работе органов зрения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



