

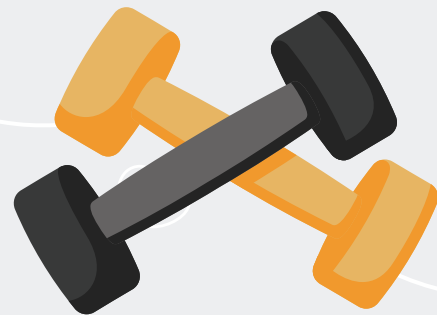
Академия за физическо и емоционално здраве за младежи

Сесия «Представяне на ползите от физическата активност за здравето на
младия човек и формирането на устойчиви здравословни навици чрез упражнения
за физическа култура»

Виктор Спиров



СЪДЪРЖАНИЕ



- Физическа култура – що е то?
- Защо е важно да се движим?
- Физическите упражнения – какво печелим?
- Лечебна гимнастика – грижа за стойката и здравето
- Кондиционни тренировки – сила, издръжливост, енергия
- Вместо заключение

Движението е здраве: Защо физическата активност е ключът към младостта

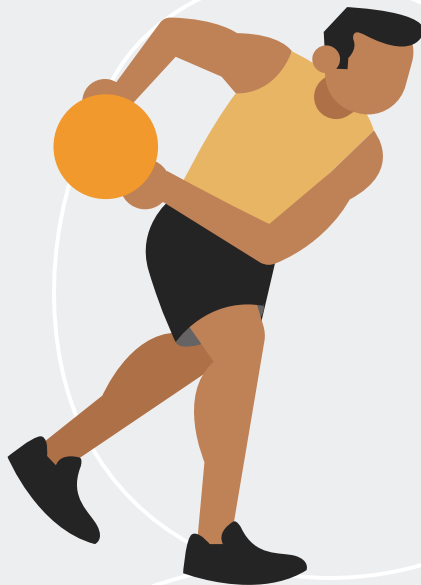
*Открий силата на упражненията, лечебната
гимнастика и кондицията*



01.

Физическа култура – що е то?

Каква ли е тази култура?



ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА – СЪВКУПНОСТ ОТ ЦЕННОСТИ ЗА ФИЗИЧЕСКО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ЛИЧНОСТТА



Физическата култура е процес , целящ физическо възпитание, физическо развитие и усъвършенстване, и средство за възстановяване и подобряване на жизнения тонус на човека

ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА СПОРЕД ПОТРЕНОСТИТЕ

- Обща (базова) физическа култура – включва физическото възпитание в детските градини, училищна възраст и университетското образование
- Спорт – детско-юношески, спорт за всички и спорт за високи постижения
- Рекреативна физическа култура – физическа активност като част от дневния режим, създаваща хигиенни навици, и активен отдих и развлечение през свободното време
- Утилитарна физическа култура – подготовка в полицията, армията и по време на трудовия процес
- Оздравително-рехабилитационна – с превантивна функция с оздравителен характер или лечебна физическа култура



ЗАДАЧИ НА ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА

ОЗДРАВИТЕЛНИ

Стимулиране на физическото развитие, създаване на хигиенни навици и укрепване на здравословното състояние

ОБРАЗОВАТЕЛНИ

Овластяване на основни движения, създаване на двигателни умения, и навици, развиване на основни двигателни качества – бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост и техники за изпълнение



ВЪЗПИТАТЕЛНИ

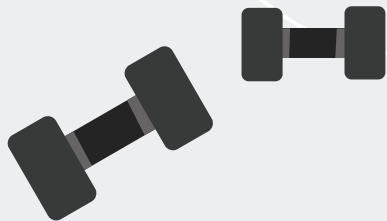
Формират ценностна ориентация, осъзната потребност от системни занимания с физическа активност, изграждане на морални и волеви качества и състезателен дух, нравствени добродетели – работа в екип, взаимопомощ, честност етично поведение, формиране на естетическо чувство, създаване на трудови навици, социални контакти и др.

02



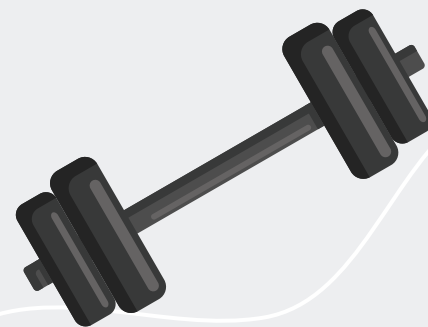
Защо е важно да се движим?

А вие движите ли се?



- Повече от 80% от младежите не се движат достатъчно
- Заседналият начин на живот води до здравословни проблеми.
- Движението е естествена нужда на тялото – особено в растежна възраст.

НАУЧНО ДОКАЗАНО!



РИСКОВЕ ОТ ОБЕЗДВИЖВАНЕ

- През последните години един от най-негативните ефекти на научно-техническия прогрес е намалената двигателна активност
- Човешката популация днес е пренатоварена с хронично обездвижване, което води до ярко изразен психофизически баланс.
- В съчетание с нездравословното хранене, стресът, вредни навици като тютюнопушене и употреба на алкохол, както и някои екологични фактори – всичко това е в основата на най-разпространените болести на цивилизацията – онкозаболявания, сърдечно-съдови заболявания, хипертония, психически заболявания, затлъстяване, диабет и др.

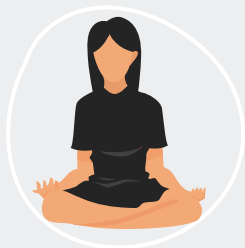
03

Физическите упражнения – какво печелим?

Ползите са много!



ПОЛОЖИТЕЛНИ ЕФЕКТИ ОТ СИСТЕМНИ ЗАНИМАНИЯ С ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ



- Стимулира се растежът и здравината на костите
- Увеличава се масата на мускулатурата
- Увеличава се ударният обем на сърцето, намалява се пулсовата честота и кръвното налягане
- Увеличава се виталният капацитет на белия дроб
- Подобрява се оросяването на мозъка, подобряват се умствената работоспособност, възприятията, мисленето, паметта и вниманието
- Активизират се обменните процеси, увеличава се нивото на добрия холестерол (HDL) за сметка на лошия (LDL), което предпазва от отлагането на мазнини
- Повишава се имунитетът, подобрява се сънят и концентрацията, намалява стреса и тревожността, повишава се самочувствието и много други

04

Лечебна гимнастика

Грижа за стойката и здравето!



ПОЛЗИ

МОБИЛНОСТ

Корекция
на гръбначни
изкривявания и
неправилна стойка

РАЗТЯГАНЕ

Лек начин за
рехабилитация и
профилактика



СТАБИЛНОСТ

Предотвратяване на
болки в гърба, кръста,
ставите

ГЪВКАВОСТ

Подходяща за всички –
без значение от
физическата
подготовка

Лечебна гимнастика или лечебна физкултура – що е то?



Част от кинезитерапията, която използва движението като основно средство за лечение и профилактика на различни заболявания и травми. Целта ѝ е да подобри функциите на тялото, като укрепва мускулите, подобрява подвижността на ставите, коригира стойката, намалява болката и възстановява функциите на увредени части на тялото.

Ключови елементи на лечебната гимнастика



- **Индивидуален подход:** Програмите се адаптират според конкретните нужди и възможности на всеки човек.
- **Систематични упражнения:** Лечебната гимнастика включва специфични упражнения, насочени към укрепване на определени мускули, подобряване на подвижността на ставите и корекция на стойката.
- **Постепенно увеличаване на натоварването:** Натоварването се увеличава постепенно, за да се предотврати претоварване и травми.
- **Използване на различни методи:** Може да се включват статични и динамични упражнения, както и дихателни упражнения.
- **Възможност за използване на уреди:** В някои случаи се използват уреди като фитбол, гири, ластиси и шведска стена.

Ползи от лечебната гимнастика

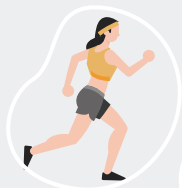
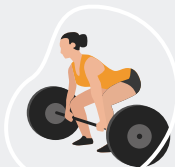


- Подобрена мускулна сила и издръжливост: Правилно избраните упражнения укрепват мускулите и подобряват общата физическа форма.
- Подобрена подвижност на ставите: Движенията помагат за раздвижване на ставите и подобряване на техния обхват.
- Корекция на стойката: Лечебната гимнастика може да помогне за корекция на неправилна стойка.
- Намаляване на болката: Упражненията могат да помогнат за намаляване на мускулните спазми и болката.
- Възстановяване на функциите: Лечебната гимнастика може да спомогне за възстановяване на функциите на увредени части на тялото.
- Профилактика на заболявания: Упражненията могат да предпазват от мускулна слабост, болки в гърба и други здравословни проблеми.

05

Кондиционни тренировки

Сила, издръжливост, енергия!



КОНДИЦИОННИ ТРЕНИРОВКИ – ЩО Е ТО?



- тренировки за цялото тяло, които комбинират функционални движения със собствено тегло и тежести
- комбинация от силови тренировки, елементи от спортната гимнастика и мобилност
- целта на всяка тренировка е да тренира тялото като едно цяло, а не като отделни части
- тренировки са групови и индивидуални
- чудесен начин да подобрите здравословното си състояние и да постигнете желаната фигура, като те ще ви помогнат да намалите процента подкожни мазнини, за сметка на това да станете по-стегнати и оформени
- развитие на основни физически качества: сила, бързина, координация
- подготовка за всякакъв вид спорт
- подобряване на ежедневната функционалност



06

Вместо заключение

Мотивирахте ли се вече?



Ползи за психиката и социалните умения

1

Повишаване на настроението чрез ендорфини

2

Създаване на нови приятелства и работа в екип

3

Развитие на дисциплина и мотивация

4

Учени доказват: активните млади хора са по-здрави в зряла възраст

5

Физическата активност подобрява мозъчната функция

6

Намалява риска от хронични заболявания още от ранна възраст

