

Оздоровительная физическая культура, её формы и влияние на организм



Выполнила
студентка

Группы 4ПСО-12

Рубцова Екатерина

виды оздоровительной физической культуры

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл.

К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения.

К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства.

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе “хатха-йога”.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных

Традиционные системы оздоровления

1. Чешская система гимнастики – комплекс из 8-10 упражнений, выполняется последовательно по круговому методу;

2. Система аэробных воздействий Купера:

Оздоровительная ходьба и бег – самый доступный вид ФУ. Оказывают всестороннее воздействие на все функции организма, сердечно-сосудистую и дыхательную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику; лыжный спорт – закаливающее воздействие, повышает сопротивляемость организма; плавание - закаливающее воздействие, повышает сопротивляемость организма, профилактика осанки и плоскостопия, улучшает функцию дыхания и ССС; велосипед; прыжки со скакалкой.

Нетрадиционные системы оздоровления:

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей ССС и ДС.

Ритмическая гимнастика – оздоровительная гимнастика, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку.

Шейпинг – система ФУ для женщин (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

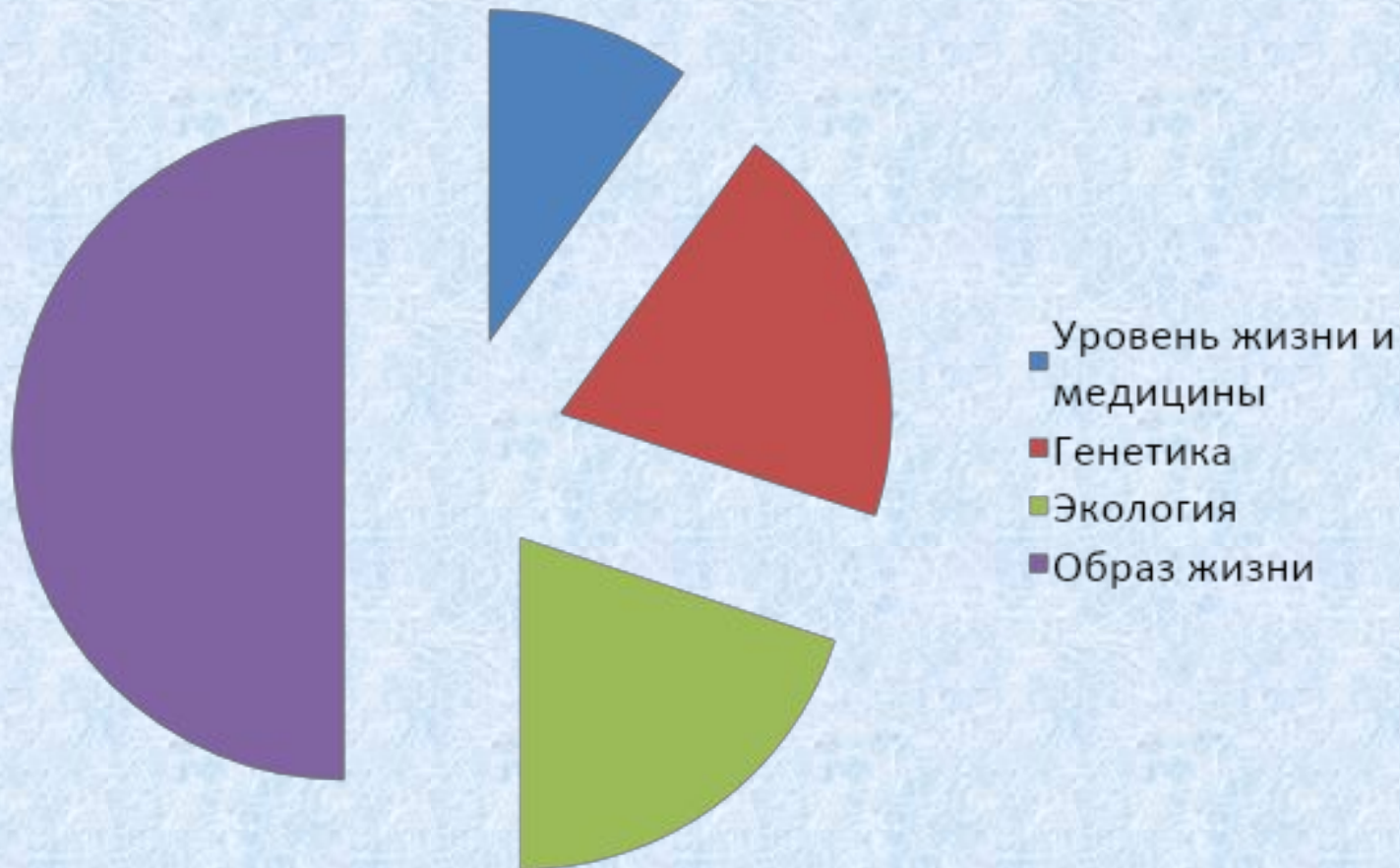
Калланетика – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в изометрическом режиме и активирующих глубокие мышечные группы.

Аквааэробика – система ФУ в воде под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.



Актуальность физической активности

От чего зависит здоровье человека?



Влияние движения на организм

- Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз.



- Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и координации движений. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом.



□ Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.



□ Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.



□ Повышаются иммунитет.
Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее.



□ Улучшается метаболизм.
Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.



□ Меняется отношение к жизни.
Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.



О благотворном влиянии спорта на человека свидетельствуют медицинские исследования, практические наблюдения и факты. Современная медицина и педагогика стараются популяризировать спорт и привить положительное отношение к физкультуре. В школах и вузах постоянно проводятся дни здоровья и спортивные соревнования.

- «Кто спортом занимается, тот силы набирается»
 - «Крепок телом — богат и делом»



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИ

Е!