ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ФОРМЫ. ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ

ЛЕНЬКОВА С. 2К4

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах. Она необходима особенно в тех видах производственной деятельности, которые связаны с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания -- на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения -- на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии -- выносливость, танцевальные -- пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани. Необходимо подчеркнуть, что эти изменения не способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и - аэробной производительности организма. Более того, в результате значительного прироста мышечной массы ухудшаются относительные показатели важнейших функциональных систем -- жизненный индекс (ЖЕЛ на 1 кг массы тела) и максимальное потребление кислорода (МПК на 1 кг).

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

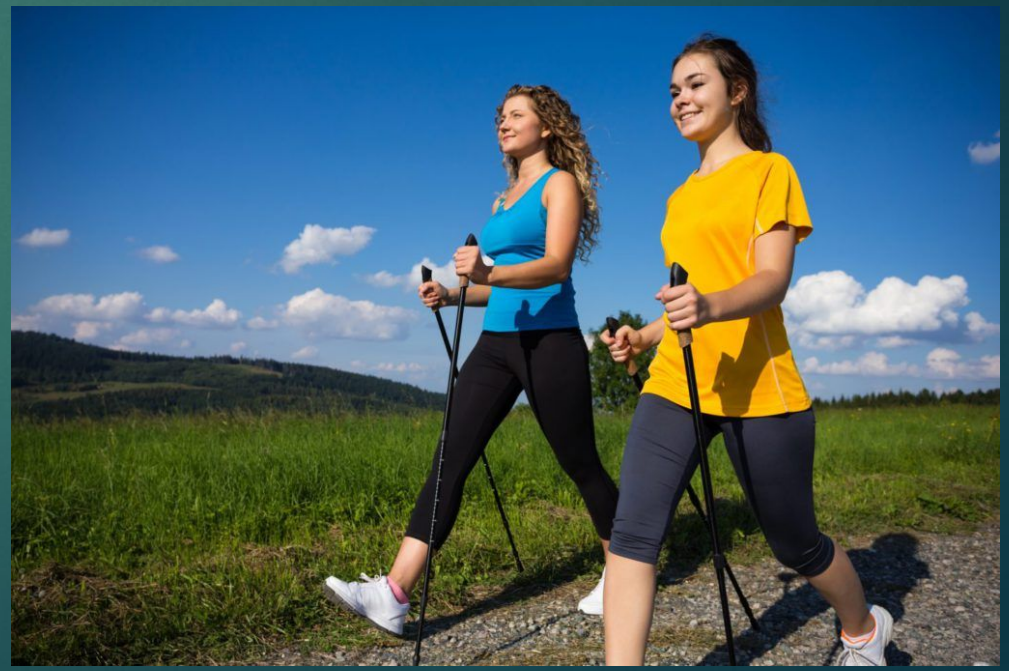
ГИМНАСТИКА ПО СИСТЕМЕ «ХАТХА-ЙОГА»

Несмотря на то что эта гимнастика довольно популярна в нашей стране, ее физиологическое влияние на организм изучено пока недостаточно. Вполне вероятно, что диапазон ее воздействия весьма широк -- вследствие многообразия используемых средств.

Хатха-йога -- это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан),, дыхательных упражнений и элементов психорегуляции. Влияние на организм асан зависит по крайней мере от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела. При возбуждении рецепторов возникает мощный поток импульсов в ЦНС, стимулирующий деятельность соответствующих нервных центров и внутренних органов. В позе «ширса-сана» (стойка на голове) увеличивается приток крови к головному мозгу, в позе лотоса -- к органам малого таза. Выполнение специальных дыхательных упражнений (контролируемое дыхание), связанных с задержкой дыхания, помимо нервно-рефлекторного влияния на организм способствует увеличению жизненной емкости легких и повышает устойчивость организма к гипоксии. «Сава-сана» («мертвая поза») с полной мышечной релаксацией и погружением в полудремотное состояние используется для более быстрого и полного восстановления организма после сильных мышечных напряжений в ст ция восстановительных процессов и повышение эффективности отды аря снижению потока импульсов от расслабленных мышц в ЦНС, а та а в работавших мышечных группах.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

В массовой физической культуре широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120-130 уд/мин). В США, например, ускоренной ходьбой (по данным института Гэллопа) занимается 53 млн американцев. При таких условиях за 1 ч ходьбы расходуется 300-400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). Например, человек с массой тела 70 кг при прохождении 1 км расходует около 50 ккал (70ХО.7). При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 ккал (50*6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект -- для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.



Существуют методики, которые восстанавливают и повышают тонус, не прилагая больших усилий и много времени. Рассмотрим на примере дыхательной гимнастики цигун.
Цигун – это очень древняя методика родом из Китая. Гимнастика не требует много времени для занятия, крупных помещений (можно проводить ее на рабочем месте в офисе, кабинете) во время рабочего дня, особенно если труд связан с высокими психическими, интеллектуальными и физическими нагрузками и напряжением. Дыхательная гимнастика отличается простотой упражнений и доступна для людей в любом возрасте, в любой комплекции и даже для людей с ограниченными возможностями.
Гимнастика, также используется как восстановительный комплекс для людей, серьезно занимающихся спортом, способствует регуляции обмена веществ в организме, концентрирует внимание, расслабляет тело, успокаивает дыхание, даже способствует уменьшению лишнего веса.
Хотелось бы рассказать еще об одной распространённой гимнастике.
Пилатес — современная оздоровительная гимнастика, все больше людей занимается в фитнес – клубах этой методикой. Система упражнений, тонизирует мышцы, повышает гибкость, улучшает осанку, чувство равновесия, ну и конечно делает фигуру более стройной и подтянутой. Пилатес – это гимнастика для тех, кто хочет гармоничного развития всего тела и разума, снимает стресс, повышает общую выносливость, улучшает внешний вид, состояние здоровья, здоровое сердце, что обеспечивает богатая кислородом кровь, душевно – телесная координация. Заниматься гимнастикой, очень популярно, не только в залах, но и на природе получая от нее энергетическую силу. Упражнения пилатес весьма многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным и включаются очень глубокие мышечные группы, о которых мы порой даже не задумывались, а они играют важную роль в коррекции и формировании красивой фигуры.