

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

Семенкова Анна 1ПСО12

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- **ОФК – это специфическая среда использования средств физической культуры и спорта, оптимизирующая физическое самочувствие человека, восстановление сил затраченных на труд или обучение, создание устойчивого восприятия неблагоприятных факторов окружающей среды.**



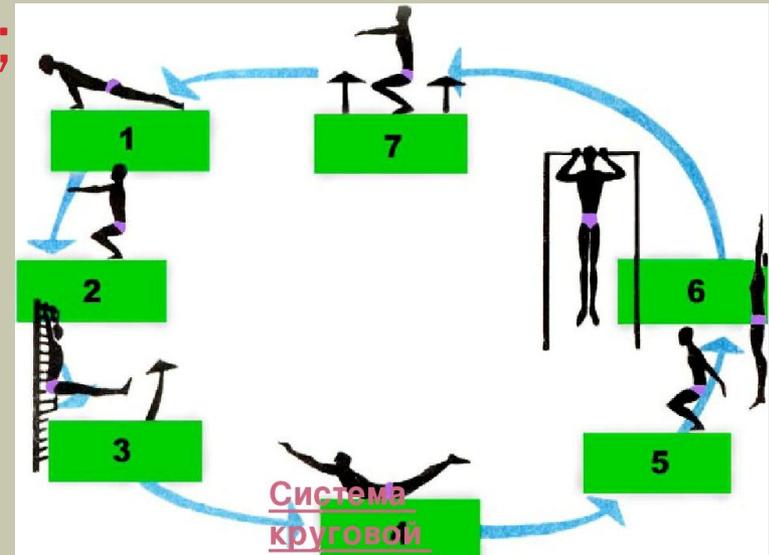
ВИДЫ ОФК

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

К ациклическим относятся такие упражнения, на протяжении выполнения которых резко меняется характер двигательной актив.

ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- биатлона и других видов лыжного спорта; велоспорта;
- различных видов гребли;
- катания на коньках;
- бега (на короткие, длинные и марафонские дистанции);
- спортивной ходьбы;
- метания диска и толкания ядра;
- прыжков в высоту, длину;
- плавания;
- ныряния.



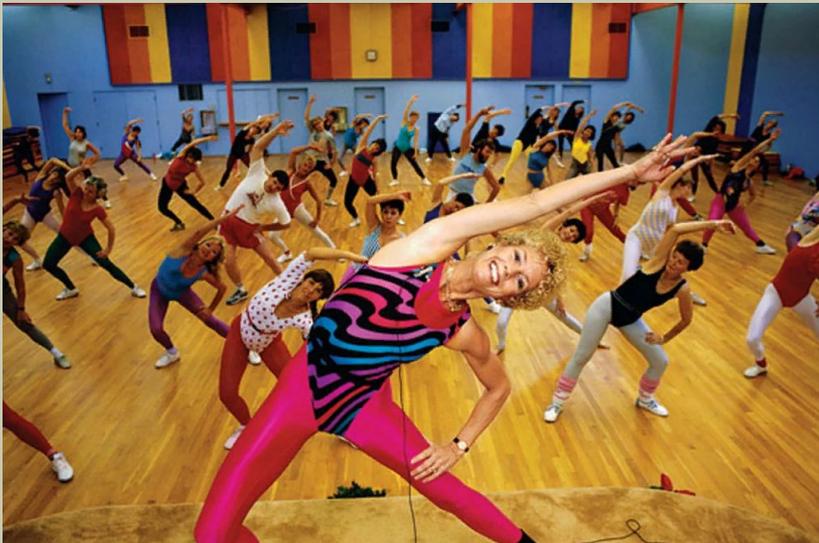
ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ

Среди других видов спорта и фитнес-тренировок циклические упражнения отличаются тем, что объединили в себе:

1. Эффективное сжигание жировых тканей;
2. Качественное наполнение кровью всех мышц;
3. Хорошую выработку молочной кислоты, при помощи которой формируется гормон роста, что сжигает жир;
4. Формирование мышечного рельефа не за счет увеличения тканей, а при помощи выносливости.

АЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Утренняя гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика.
- Ритмическая гимнастика.
- Атлетическая гимнастика.
- Гимнастика по системе “ХАТХА-ЙОГА”.



ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ

- Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов.

-
- Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии.
 - В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

