

Оздоровительная
физическая культура и ее
формы, ее влияние на
организм

Шевцова Мария 2к4

В современном социуме наблюдается резкое ухудшение качества здоровья и продолжительности жизни.

Состояние здоровья человека – это основа жизнедеятельности, которая оказывает влияние на физическое, материальное, социальное развитие, душевное спокойствие, трудовую активность, творчество и успех. И чтобы обладать всеми перечисленными качествами, укрепить и сохранить наше здоровье необходимо заниматься оздоровительной физической культурой. Процесс выполнения регулярных физических упражнений ведет к улучшению самочувствия, мышцы организма приходят в тонус, тело подтягивается, появляется энергия и мы хотим достигать всё новых и новых вершин, браться за новую работу, мозг лучше развивается, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно – сосудистая и дыхательная системы начинают функционировать на более высоком уровне. Но, к сожалению, большинство людей пренебрегают

По степени воздействия на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) возможно поделить 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 этой группе относятся ходьба, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, бег и гребля. А 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.

Чтобы лучше понять действие ациклических и циклических упражнений на человеческий организм рассмотрим пример ритмической гимнастики и оздоровительной ходьбы:

Ритмическая гимнастика — классический вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности. Особенность гимнастики состоит в том, что ритм и темп зависят от музыкального сопровождения. Цикл беговых и прыжковых упражнений оказывают влияние больше всего на сердечнососудистую систему, наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность.

Лучшим и не сложным циклическим упражнением является оздоровительная ходьба: Оздоровительная ходьба, является прекрасным упражнением, так как не требует никаких приспособлений и противопоказаний. Например, за 1 час ходьбы на свежем воздухе расходуется 300-400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути), что благоприятно влияет на центральную нервную систему. Укрепляются не только мышцы голени и бедра, но и мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. Ходьба на лыжах развивает двигательные навыки, повышая чувство равновесия в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Ещё один положительный бонус от ходьбы – это закаливающий эффект, при котором иммунитет становится невосприимчив к простудным заболеваниям.

Таким образом, с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности наш организм усовершенствуется и укрепляется. Тренировки благоприятно сказываются не только на двигательный аппарат, но и на нервную и сердечно – сосудистую системы. И теперь с уверенностью можно сказать – оздоровительная физическая культура оказывает на организм только положительный эффект.

В современной жизни, когда уровень трудоспособности требует динамичного развития, все сложнее становится восстанавливаться после трудового дня, недели. 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

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.

Таким образом, можно сделать вывод, даже при катастрофической нехватке времени можно найти несколько минут для самовосстановления и саморазвития.

Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска.

Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки - урежение частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом.

Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм, подверженный неблагоприятным последствиям вредных привычек. Как известно, среди этих последствий ярко выражен фактор быстрого старения и разрушения организма. Физическая культура является основным средством, задерживающим ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечнососудистой системы в частности, неизбежных в ускоренном процессе инволюции. Все подобного рода изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. В частности, в пораженном организме существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений. Под влиянием вредоносных факторов происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление