

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

*Оздоровительная физическая  
культура*



Важнейшими показателями физически совершенного человека современности является:

1. Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро адаптироваться к различным условиям;
2. Высокая общая физическая работоспособность;
3. Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка;
4. Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений;
5. Всесторонне и гармонично развитые физические качества, исключаящее однобокое развитие человека;
6. Физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде и спорте.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.





**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**

**Искоренение  
Вредных  
привычек**



**Здоровый  
Образ  
Жизни.**



**2. Алкоголь**

**3. Наркотики**

**Закаливание и  
занятия спортом**

**Правильный  
Режим труда и отдыха**



**Оздоровительная физическая культура** - это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.



- ✓ Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т. д
- ✓ Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) это организованная двигательная активность, а также такие виды деятельности, которые связаны с соблюдением здорового образа жизни. Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта.

**Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья:**

**1. Образовательная функция** — использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.



- **Воспитательная функция** — формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.
- **Рекреативная функция** — использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.



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



# Ациклические

## **Утренняя гигиеническая гимнастика и производственная 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.

## Производственная гимнастика.

Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации нервных двигательных 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.

Физкультурные паузы организуются непосредственно во время работы.



## **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.



## Атлетическая гимнастика.

Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфо-функциональные 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.



# Гимнастика по системе “ХАТХА-ЙОГА”.

**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.



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 статических позах.





## Циклические упражнения

**Аэробика** - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Слово "аэробика" означает "с кислородом". Это упражнения, достаточно энергичные и бодрые, длятся достаточно долго и выполняются регулярно, чтобы поддерживать сердце и легкие в состоянии здоровья. Как правило, выполняется в группах с инструктором и фоновой музыкой.



## Степ-аэробика.

Самый древний вид аэробных упражнений, тем не менее один из самых признанных и эффективных. Проводиться может как в группах, так и дома, где ритмичная музыка для аэробики задает темп занятиям.



# Велоаэробика.

С 1989 года появилась возможность тренироваться на велосипеде в закрытом помещении. По сей день это один из самых практикуемых видов деятельности в тренажерных залах. Велоаэробика не требует никаких специальных навыков, дает шанс за 45 минут сжечь 500 калорий и подходит для людей всех возрастов. Другое преимущество данного вида аэробики – это психологический аспект.

Классы оборудованы видеопроекторами для виртуальной поездки с фантастическими пейзажами и успокаивающей музыкой.



Упражнения со скакалкой Скакалка – это приспособление, которое может быть использовано практически в любом месте и в любое время. Для выполнения упражнений не нужно тратить много времени на обучение, а оборудование стоит копейки. Для ритма используется быстрая музыка (для аэробики со скакалкой продолжительность треков можно использовать в качестве ориентира по времени).



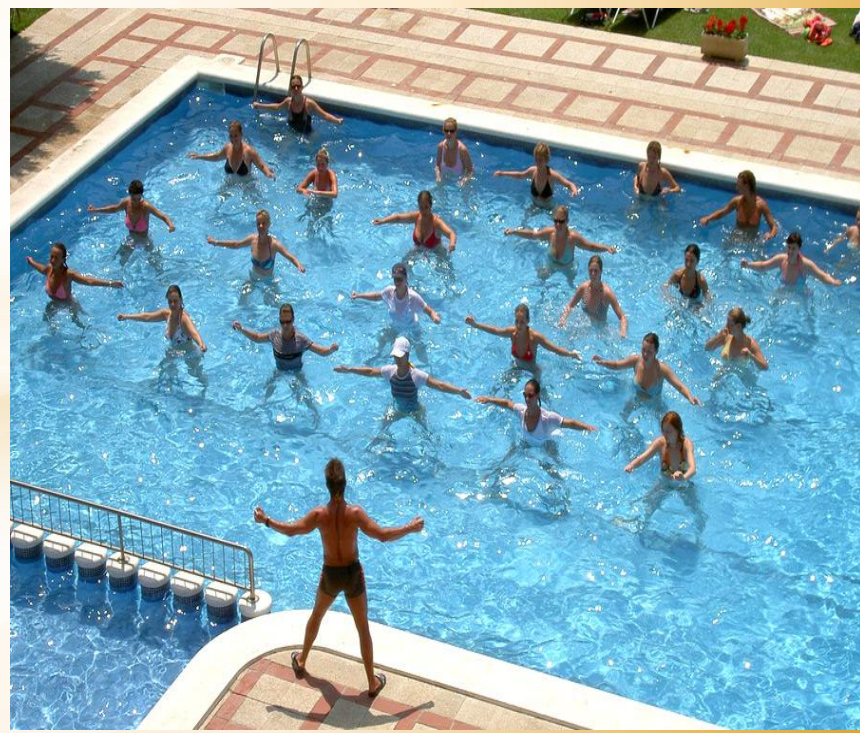
## Джаз-аэробика.

Популярная аэробная тренировка в группе от нескольких человек до десятков. Уроки аэробики проводят сертифицированные инструкторы, которые обучают специфическим танцевальным движениям и во время занятий следят за техникой выполнения.



## Аквааэробика.

Не только при проблемах с избыточным весом незаменима аэробика. Что такое это и какую пользу приносит аквааэробика, знает практически каждый, у кого наблюдаются проблемы с суставами, боли в спине, хрупкие кости из-за болезней, а также люди пожилого возраста.



## Оздоровительная ходьба.

Ходьба приносит больше пользы сосудам, нежели бег и даже занятия аэробикой, поскольку она оказывает сильную нагрузку на все суставы. Такой вид оздоровления снижает вероятность появления остеопороза, а травматичность при этом практически нулевая.



## Скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба представляет собой вариант движения с палками в руках. Человек шагает ногами и одновременно отталкивается от земли палками, удерживаемыми в руках.



### Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела

### Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела

### Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела



## Энергетическая ходьба .

Энергетическая ходьба представляет собой совокупность различных движений корпусом и руками во время ходьбы. Движения телом и руками производятся осознанно, поскольку с их помощью инициируется поток энергий в соответствии с традиционными восточными медицинскими и оздоровительными практиками. Благодаря активизации циркуляции энергии по каналам происходит оздоровление и восстановление баланса во всем организме.

Энергетическая ходьба может практиковаться без каких-либо приспособлений или с палками в руках, отличными от тех, что используются для скандинавской ходьбы.



## Спортивная ходьба.

Спортивная ходьба представляет собой быстрое движение без перехода на бег. В принципе, основной смысл спортивной ходьбы — это двигаться с максимальной скоростью без перехода на бег.



## Оздоровительный бег.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.



## Ходьба на лыжах.

Этот вид циклических упражнений используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу.



## Плавание.

В этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах.



**Вот основные требования, которым и должно характеризоваться хорошее сложение:**

Правильная осанка (прямая спина, чуть опущенные и слегка отведенные назад плечи);

Приподнятая крепкая грудь (упругая и "держит" форму);

19

Выраженная талия без излишних жировых отложений;

Крепкие, выпуклые ягодичные мышцы;

Стройные ноги;

Отсутствие избыточных жировых отложений.

Ниже приведены несколько различных формул, где:

**Б** - обхват бедра под ягодичной складкой.

**Р** - окружность плеча (руки).

**Н** - окружность голени.

**Ш** - окружность шеи.

**Г** - обхват груди.

**Т** - обхват талии.

Пропорциональность фигуры (**П**) можно определить так:

$$\mathbf{П = Б:(Н+Р+Ш)}$$

Следует ориентироваться примерно на следующие показатели:

для женщин  $\mathbf{П = 0.54-0.62}$ ,

для мужчин  $\mathbf{П = 0.46-0.52}$ .

Пропорциональность телосложения можно определить и таким способом:

$$\mathbf{П = (длина\ ног : длина\ туловища) \times 100\%}$$

$$\mathbf{П = ((рост\ стоя - рост\ сидя) : рост\ сидя) \times 100\%}$$

Еще одна формула пропорциональности телосложения:

$$\mathbf{П = (окружность\ талии : рост) \times 100\%}$$

В норме 40-50%.

Изящество можно определить по формуле:

$$\mathbf{И = (Г - Т) : (2Н - Б)}$$

Показатели должны быть примерно такими:

для женщин  $\mathbf{И = 1-4}$ ,

для мужчин  $\mathbf{И = меньше\ 1}$ .

**Спасибо за внимание!!**