

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, исключающие 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.



Оздоровительная функция – использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.



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”.

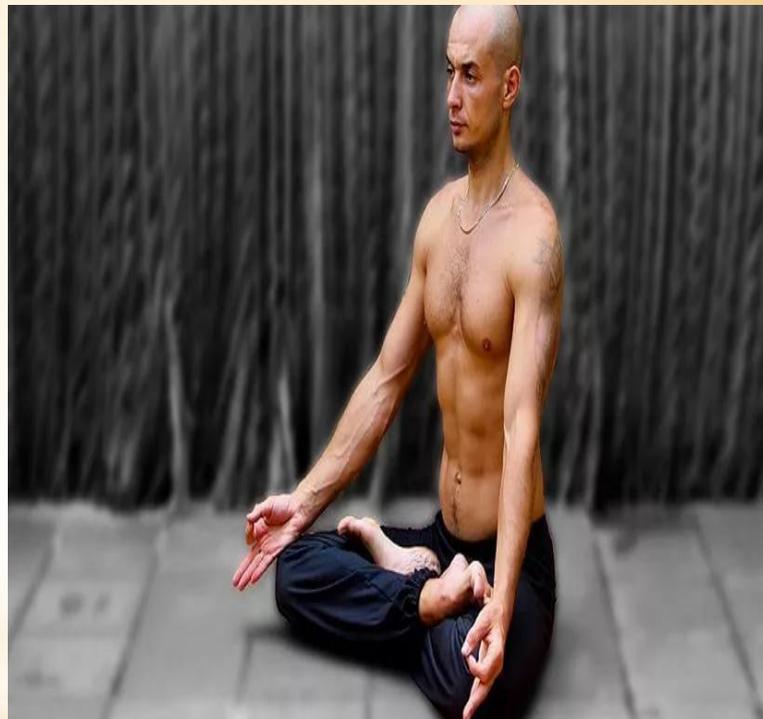
Хатха-йога - это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции.



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.



. В позе «ширса-сана» (стойка на голове) увеличивается приток крови к головному мозгу, в позе лотоса - к органам малого таза.



Циклические упражнения

Аэробика.

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.



Можно выделить следующие преимущества, которые дают регулярные занятия аэробикой:

Контроль над весом.

Уменьшение риска развития диабета, сердечных заболеваний и ожирения.

Снижение уровня «плохого» холестерина.

Увеличение уровня эндорфинов.

Увеличение эффективности организма в поглощении кислорода.

Уменьшение подкожного жира.

Увеличение мышечной ткани и ее эластичности.

Улучшение качества сна, чувство бодрости по утрам.

Уменьшение выраженности хронических заболеваний, таких как болезни сердца или гипертонии.

Прилив сил, избавление от усталости.

Поддержание хорошего настроения.

Избавление от депрессивного состояния, стресса и беспокойства.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Снижение артериального давления.

Регулярные тренировки увеличивают приток крови, соответственно, сердце прогоняет большие ее объемы. Как следствие, аэробные упражнения постепенно укрепляют сердце, что позволяет продлевать время их выполнения

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.

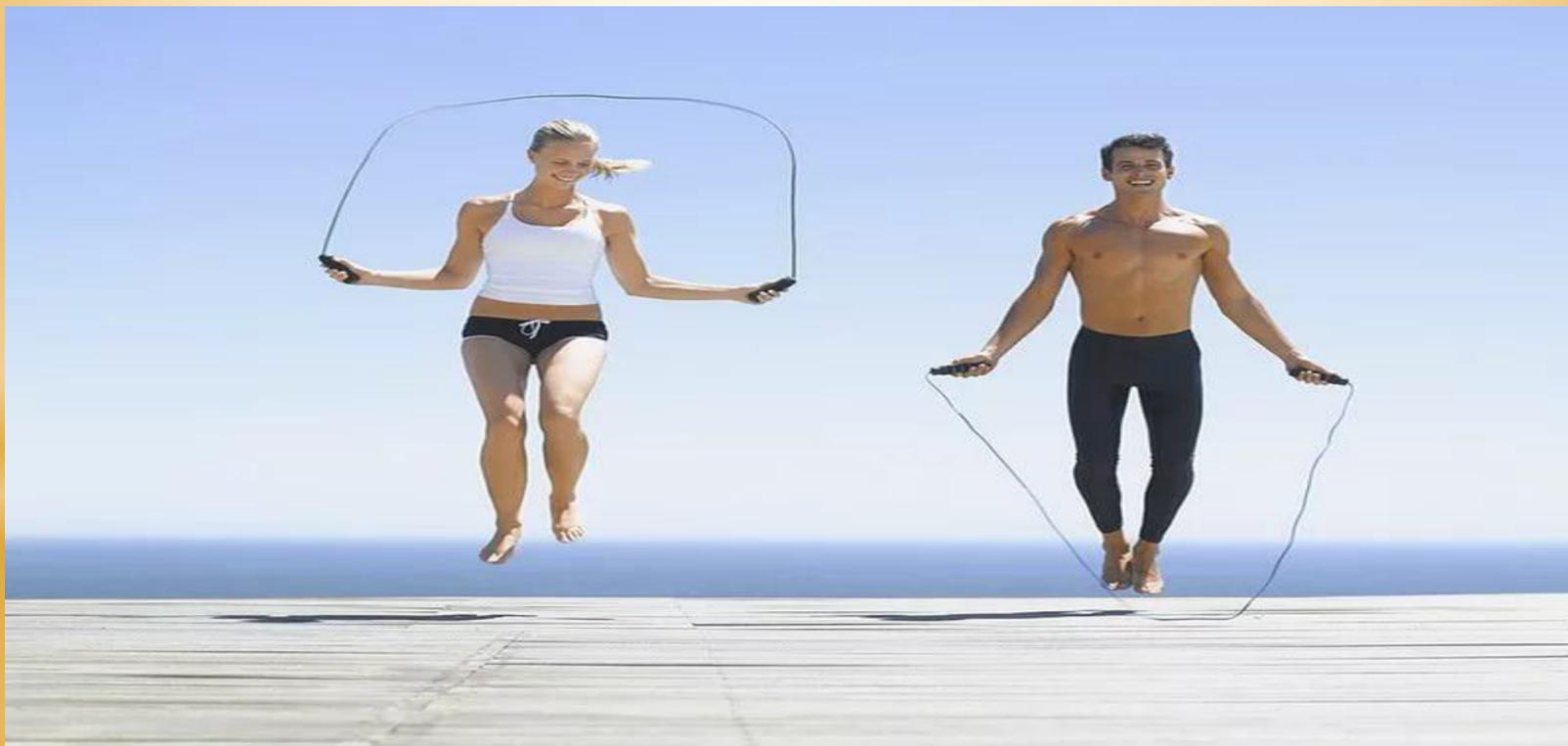


Велоаэробика.

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



Йога и аэробика Существует огромное заблуждение по поводу йоги. Принято считать, что йога, прежде всего, подразумевает растяжку. Однако эта практика включает в себя гораздо больше - йога помогает развиваться дыхательной системе. Дыхательная система включает органы, которые поставляют организму кислород



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. -



Тай Чи и другие упражнения для разума и тела в миксе с ритмичными нагрузками Наряду с желанием выглядеть и чувствовать себя хорошо физически, многие из нас хотят стабилизировать также психический и духовный аспекты. Древние восточные практики уделяют последним много внимания, но достичь гармонии с собой невозможно без работы над физической оболочкой и насыщения организма кислородом.



Оздоровительная ходьба



- Подобно любым занятиям спортом, польза от ходьбы целиком и полностью зависит от того, сколько времени уделять ходьбе и насколько интенсивной она будет.
- Имея лишний вес, достаточно проходить 10 000 ежедневно в посильном темпе, чтобы в течение 6 месяцев сбросить несколько лишних килограмм и даже привести в норму показатели артериального давления.
- Регулярная оздоровительная ходьба, в динамичном темпе является отличной профилактикой инсультов и инфарктов у мужчин.
- Ходьба приносит больше пользы сосудам, нежели бег и даже занятия аэробикой, поскольку она оказывает посильную нагрузку на все суставы. Такой вид оздоровления снижает вероятность появления остеопороза, а травматичность при этом практически нулевая.
- Лечебная ходьба положительно сказывается на работе легких, сердца и всей системы кровообращения. Кроме того, она повышает тонус мышц и делает более прочными кости нижней половины тела.
- Оздоровительная быстрая ходьба сжигает даже большее количество калорий, нежели медленный бег, поэтому является отличным способом скинуть несколько лишних килограмм.

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.

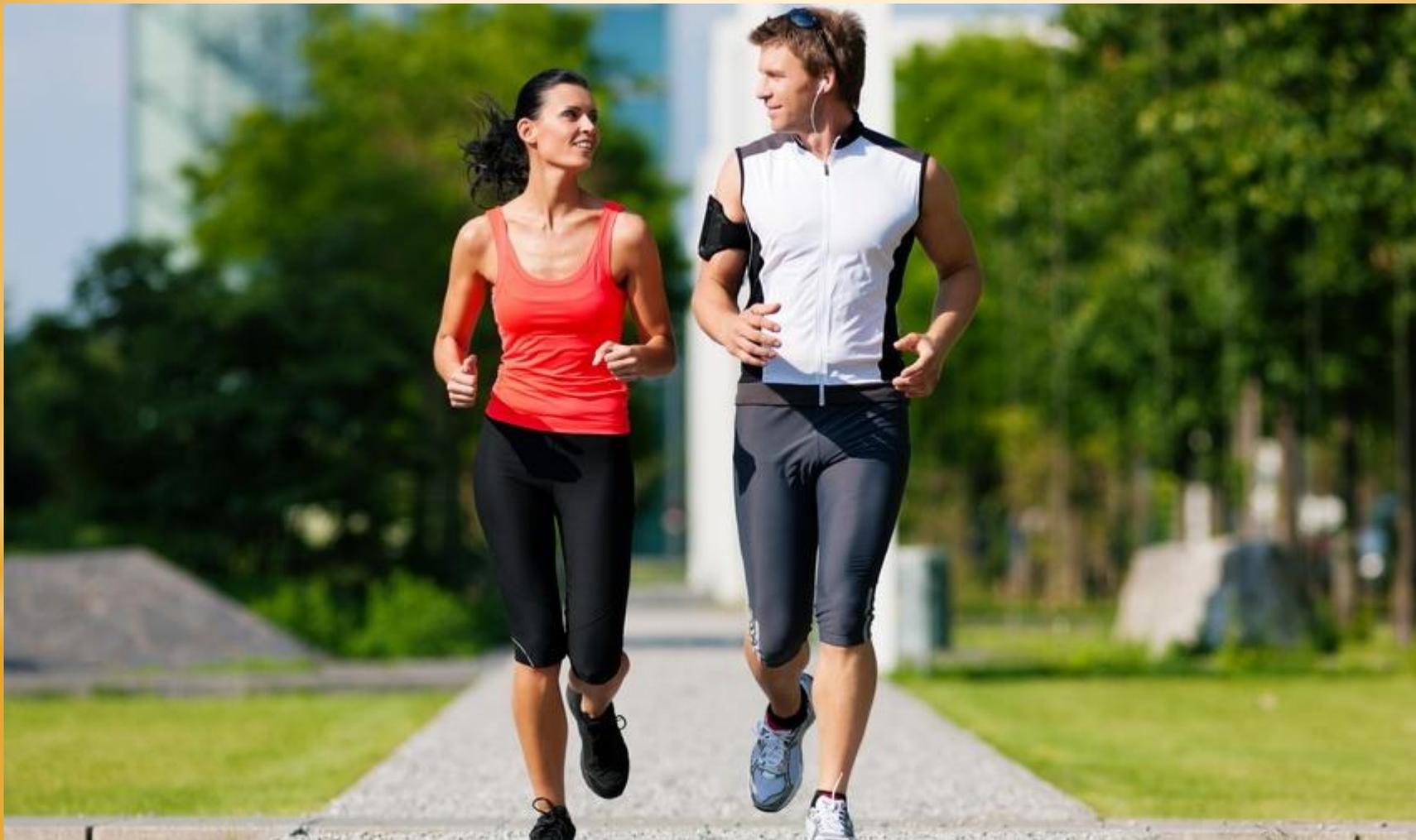


Спортивная ходьба Спортивная ходьба представляет собой быстрое движение без перехода на бег. В принципе, основной смысл спортивной ходьбы - это двигаться с максимальной скоростью без перехода на бег.

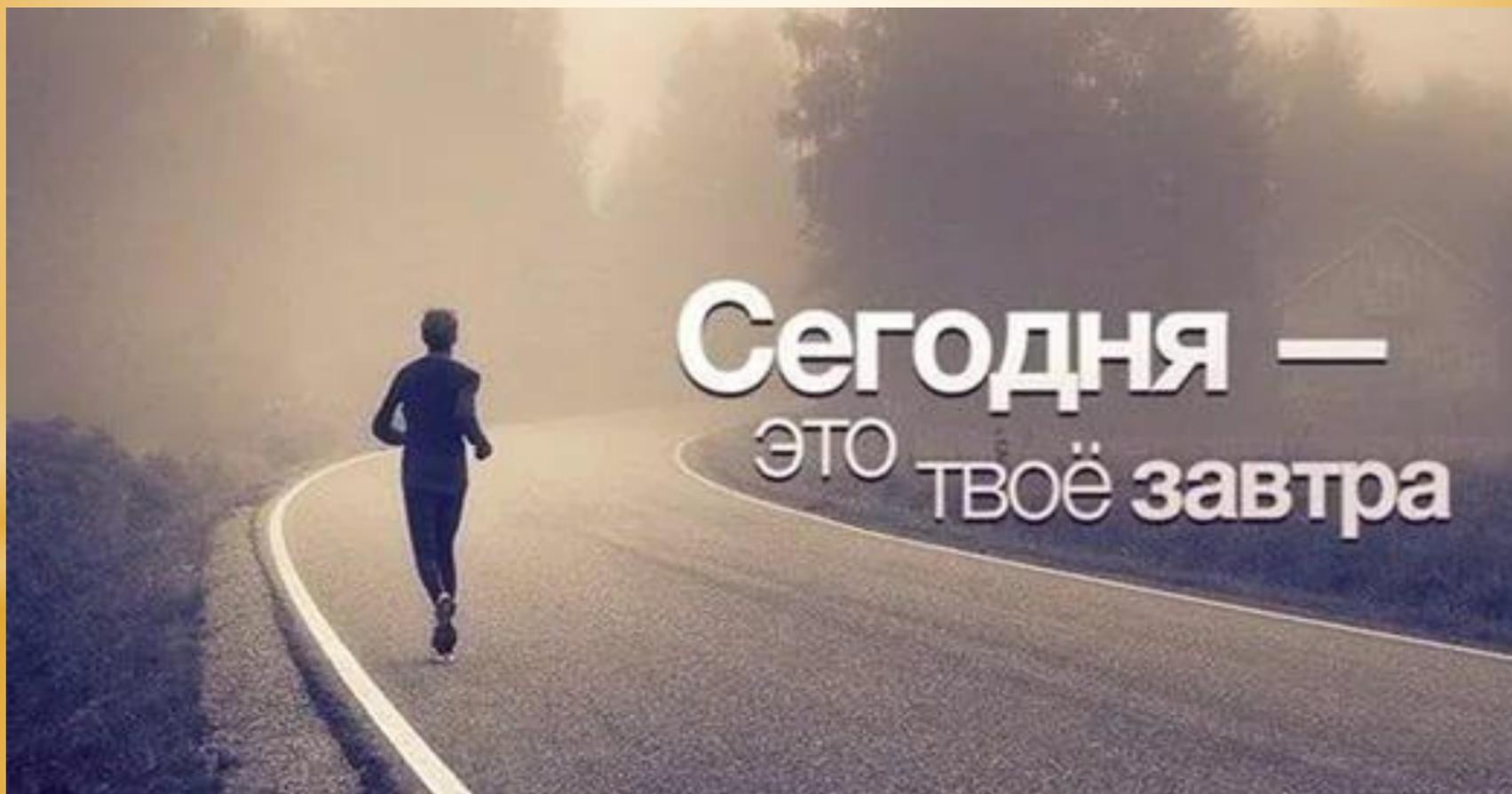


Оздоровительный бег.

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



Для усиления пропаганды занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят.



причины недостаточной физической активности населения:
недостаточная осведомленность о пользе занятий (40 % населения);

отсутствие интереса к занятиям (47 %);

предпочтение каких-либо других занятий в свободное время (62%);
лень (57%);

отсутствие информации о возможности занятий, проблема свободного времени,
неверие в свои возможности («все равно ничего не получится»).

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.



Формула красоты

В истории развития анатомии неоднократно предпринимались попытки путем математических расчетов вывести формулу красоты. Сегодня мы имеем множество таких таблиц, формул и графиков

формула
ВАШЕЙ
КРАСОТЫ



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:

$$П = Б : (Н + Р + Ш)$$

Следует ориентироваться примерно на следующие показатели:

для женщин $П = 0.54-0.62$,

для мужчин $П = 0.46-0.52$.

Пропорциональность телосложения можно определить и таким способом:

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

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

Еще одна формула пропорциональности телосложения:

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

В норме 40-50%.

Изящество можно определить по формуле:

$$И = (Г - Т) : (2Н - Б)$$

Показатели должны быть примерно такими:

для женщин $И = 1-4$,

для мужчин $И = \text{меньше } 1$.

Фитнес

На сегодняшний день «фитнес» в целом можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованностью.

Выделяют три вида фитнеса:

- 1 — общий фитнес,
- 2 — физический фитнес,
- 3 — спортивно-ориентированный.

Общий фитнес, или вводный, используется на начальном этапе занятий. Занятия общим фитнесом характеризуются выполнением упражнений низкой интенсивности, плавными, ограниченными по амплитуде и напряженности движениями, направленными на общее физическое и двигательное развитие, улучшение состава тела, поддержание или развитие функциональной дееспособности и некоторого удовлетворения потребности в двигательной деятельности. Обычно этому соответствует 2–3-разовый в неделю режим занятий.

Физический фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы деятельности. Это «базовый» фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска возникновения заболеваний.

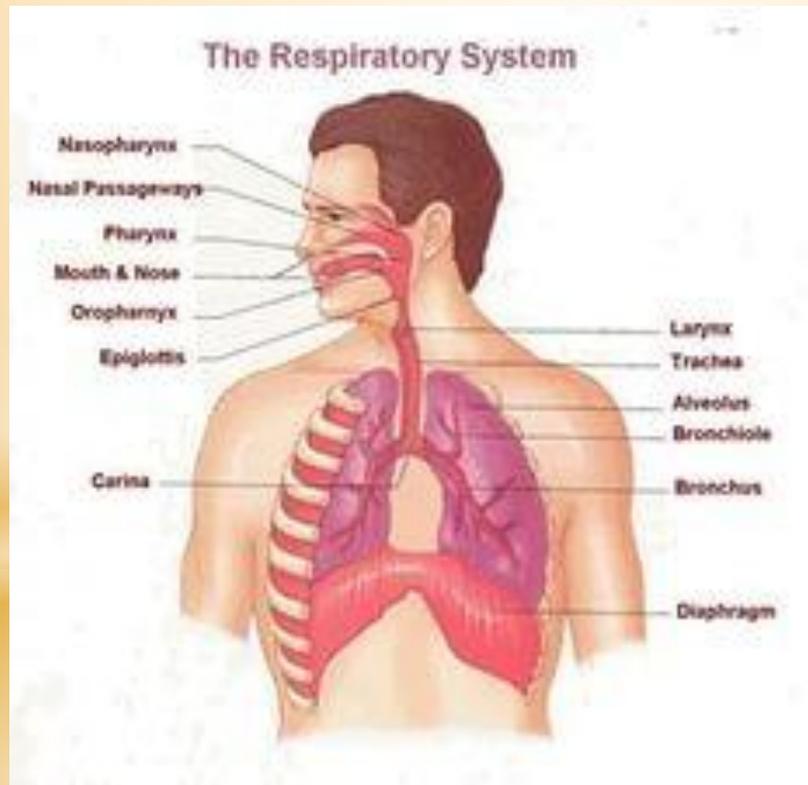
Спортивно-ориентированный фитнес - наиболее высокая ступень двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач.

Для системы фитнес комплекс функциональных реакций связан прежде всего с сердечно-сосудистой и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.

Основным показателем эффективности работы сердечно-сосудистой системы является кардиореспираторная подготовленность, оцениваемая по способности сердца перекачивать насыщенную кислородом кровь к мышцам и органам с последующим удалением продуктов обмена.



Дыхательная система за счет частоты, глубины и ритма вдохов и выдохов обеспечивает доставку кислорода в кровь и выведение углекислого газа, участвует в энергообеспечении и связана с функцией ССС.



Направления фитнеса

Силовые тренировки. Занятия, проходящие в быстром ритме с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на главные мышечные группы. Часто проходят с применением гантель, мячей, утяжелителей и прочего инвентаря для создания интенсивной нагрузки. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует практиковать силовой тренинг с осторожностью.



Аэробные направления. Кардиотренировки, предназначенные для повышения выносливости организма и снижения веса (в особенности в ногах), тренировки сердечно-сосудистого аппарата. Как правило длительные и интенсивные.
Популярные классы: аэробика, степ-аэробика, бег, ходьба, езда на велосипеде, активные игры.



Танцевальный фитнес. Кардиотренировки с элементами хореографии. Проходит в динамичном формате в виде поэтапного разучивания танцевальных связок. Могут практиковаться различные танцевальные направления от классических, национальных до современных.

Популярные классы: румба, зумба, стрип, ирландские танцы, спортивные танцы и пр..



Мягкий фитнес. Занятия не требующие существенной физической подготовки, направленные на тренировку органов дыхания, формированию и исправлению осанки, растяжки. Придают заряд бодрости, ощущение легкости в теле.

Популярные классы: йога, пилатес, стрейчинг, сила и гибкость.



Аква. Фитнес в воде. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, суставы и практически не имеет противопоказаний кроме аллергии на хлор, используемы для дезинфекции бассейнов. Отлично сгоняет жир.
Популярные классы: аква-аэробика, гимнастика в воде, водный волейбол.



Тренажерный зал – наиболее эффективный способ создать собственное тело. Позволяет создавать индивидуальную программу и работать как на сжигание жира в проблемных местах, так и на наращивание мышечной массы. Сложность, относительно групповых программ, состоит в том, чтобы “заставить” себя работать в отсутствии персонального тренера.

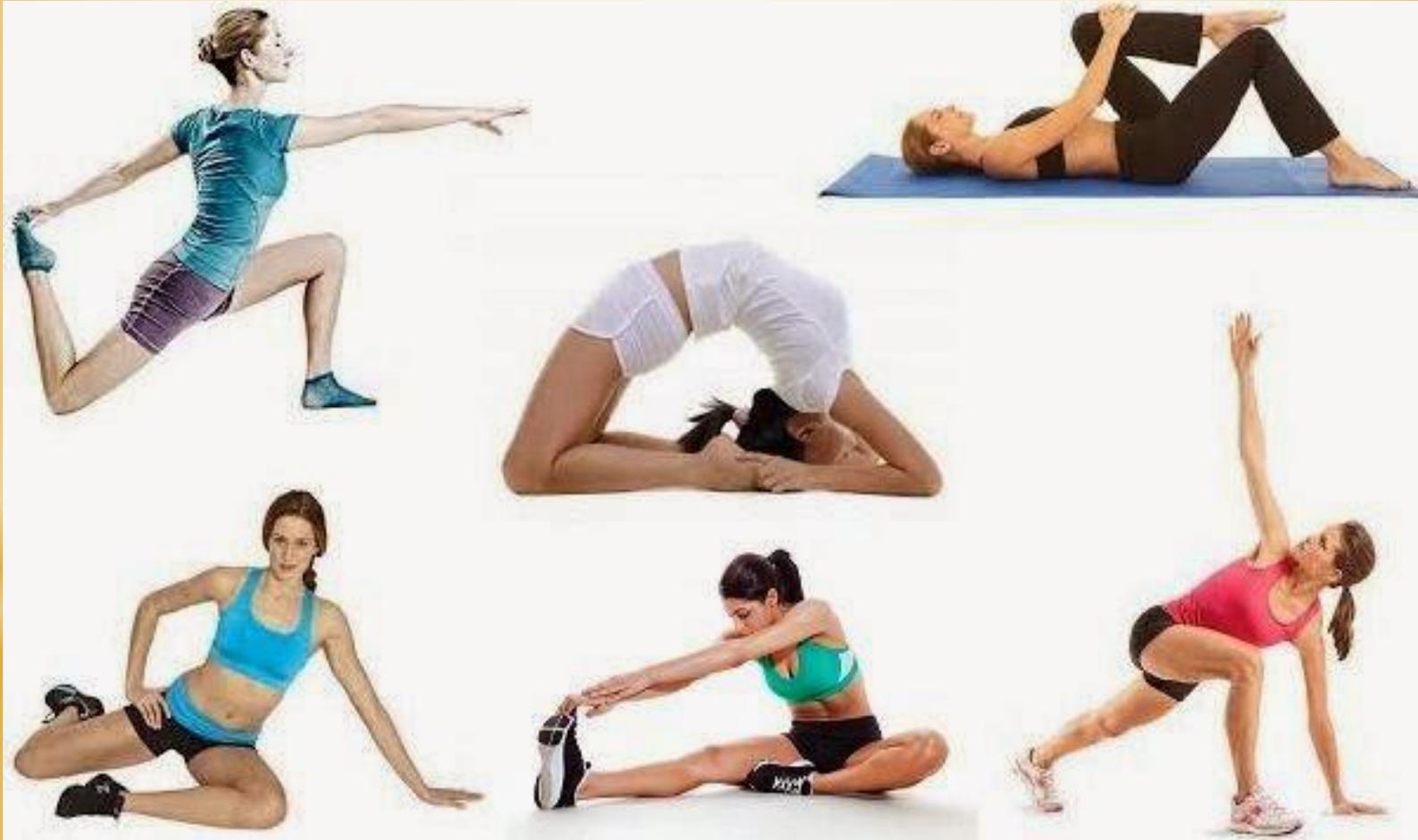


В фитнес - программах, основанных на оздоровительных видах гимнастики, различают

8 компонентов:

- подготовка организма занимающегося к занятию;
- развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма - аэробный;
- танцевально - хореографический - развитие координационных способностей;
- коррекция фигуры тела и упражнения силового характера;
- профилактика различных заболеваний;
- развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- восстановление после занятий, снятие напряжения и на расслабление.

Важным компонентом современных фитнес - программ является стретчинг - система специально фиксируемых положений определенных частей тела с целью улучшения эластичности мышц и развития подвижности в суставах.



Шейпинг - разработанная специалистами советской школы аэробики и бодибилдинга система физкультурно-оздоровительных занятий для женщин и девушек, направленная на достижение гармонично развитых форм тела в сочетании с высоким уровнем двигательной подготовленности.



Правила результативной тренировки

- Подготовка к занятиям должна быть постепенной. При слабой тренированности мышц начинать стоит с малой нагрузки, постепенно переходя к более сложным упражнениям;
- Начинать тренировку всегда нужно с разминки, чтобы тело постепенно «включилось» в процесс, а заканчивать постепенной растяжкой мышц;
- Питаться следует регулярно и часто небольшими порциями;
- Вода необходима организму постоянно. За день выпивайте 1,5-2 литра воды;
- Выбор одежды должен учитывать вид выбранного фитнеса. Одежда должна быть максимально легкой из натуральных материалов.

Следует также различать понятия «**ожирение**» и «**избыточный вес**».

Ожирение - это избыточное накопление жировой ткани в организме ставящее под угрозу здоровье человека.

Избыточный вес - наличие у человека лишних килограммов без серьезной угрозы здоровью.

При внешней схожести разница между этими состояниями весьма существенная.

Хотя ожирение возникает по различным причинам, важнейшими из них являются две - избыточное питание и недостаточная двигательная активность.

Для осуществления своих жизненных функций (движение, теплообразование, обновление тканей) организм человека нуждается в определенном количестве энергии. Необходимую для жизнедеятельности энергию организм получает с пищей. Для поддержания постоянного веса тела необходимо строго учитывать потребление калорий и их расход (энергозатраты). Если организм получает калорий больше, чем расходует, человек начинает набирать вес.

Чтобы избавляться от лишнего веса необходимо выполнять следующие рекомендации:

Соблюдать необходимые рекомендации по питанию.

Увеличить энергозатраты. Увеличить расход энергии можно с помощью повышения уровня физической активности (аэробика, фитнес - тренинг и др.).

В арсенал своих спортивных занятий необходимо ввести разные виды физической активности: ходьбу, бег, катание на лыжах и велосипеде, спортивные игры, гимнастику и др. Предпочтение следует оказывать аэробному тренингу.

Спасибо за внимание!!