



Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм

Исполнитель:

Гусева Е. А.

Руководитель:

Группа 4ПСО – 12

Крестьянинов А.И.

Нижний Тагил 2020

Физическая культура

Физическая культура – это часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил.

Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.

Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоничное развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека в системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.



Характеристика основных форм оздоровительной культуры

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.

К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».

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.



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.



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.



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. 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.



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).

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.



Влияние оздоровительной физкультуры на организм

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Эксперименты установили взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов.

Следовательно, в результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно – рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и т.д.).



Эффекты от физических упражнений

Различают общий и специальный эффекты от физических упражнений:

1. 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

2. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности

Оздоровительный эффект от занятий массовой физической культурой

Оздоровительный эффект от занятий массовой физической культурой определяется следующими факторами:

повышением аэробных возможностей организма

увеличением уровня общей выносливости и физической работоспособности

профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно – сосудистых заболеваний

приостановкой развития возрастных инволюционных изменений физиологических функций

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.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.





Спасибо за внимание!!!

