



**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Определение понятия здоровья

Американский медик Г. Сигерист дал следующее определение:

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях - наиболее характерный критерий нормы, здоровья



Научой доказано,
что здоровье человека
на 10-15% зависит от деятельности учреждений
здравоохранения,
на 15-20% - от генетических факторов,
на 20-25% - от состояния окружающей среды;
на 50-55% - от условий и образа жизни.



Влияние физической культуры на здоровье человека

- необходимо соблюдать определенные правила:
 - средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
 - физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями занимающихся;
 - в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов.



Авторские комплексы и программы физических упражнений оздоровительной направленности

- К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования. Основные их достоинства: - доступность, простота реализации и эффективность. Это, прежде всего:
 - - контролируемые беговые нагрузки (система Купера);
 - - режим 1000 движений (система Амосова);
 - 10 000 шагов каждый день (система Михао Икаи);
 - -бег ради жизни (система Лидьярда);
 - всего 30 мин спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки, учитывая правила: если можешь сидеть, а не лежать - седи, если можешь стоять, а не сидеть - стой, если можешь двигаться - двигайся (система Моргауза);
 - произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток (скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону);
 - калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение (система Пинкней Каллане) и т.д.



Направления оздоровительной физической культуры

- В настоящее время появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно причислить:
- оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и т.д.



Содержательные основы оздоровительной физической культуры

- В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:
 - оздоровительно-рекреативное,
 - оздоровительно-реабилитационное,
 - спортивно-реабилитационное,
 - гигиеническое.
- 



Оздоровительно-рекреативная физическая культура

- -это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения).
- Термин **рекреация** (от лат. *recreatio*) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Чтобы оценить специфический смысл этого термина в сфере физической культуры, часто говорят «физическая рекреация».



Основные функции физической рекреации

- В современном обществе основные функции физической рекреации сводятся к следующему:
- - социально-генетическая (механизм усвоения социально исторического опыта);
- - творчески-атрибутивная (позволяет ее рассматривать в развитии и совершенствовании);
- - системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы);
- - аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
- - коммуникативная (важное средство неформального общения людей) .



Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

□ - это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления.



Формы оздоровительно-реабилитационного направления

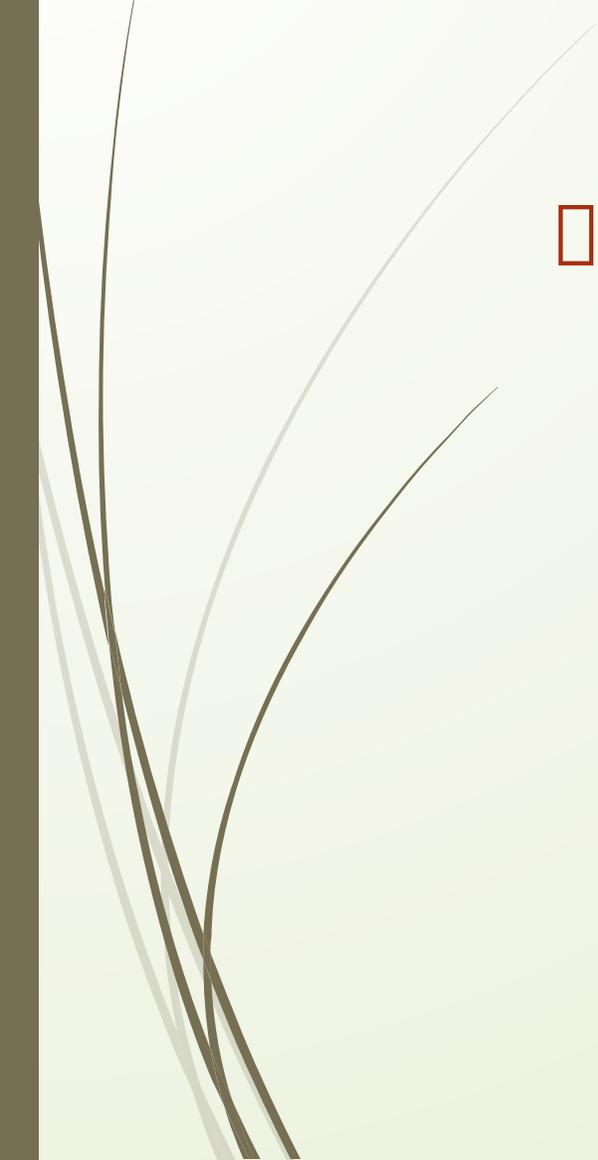
- в нашей стране представлено в основном тремя формами:
 - группы ЛФК при диспансерах, больницах;
 - группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.;
 - самостоятельные оздоровительно-рекреационные занятия.

Специфика работы в группах ЛФК

- лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег, прогулки на лыжах и т.п.
- Определены двигательные режимы: (щадящий, тонизирующий, тренирующий),
- разработаны организационно-методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые). Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, а также специально направленный характер с учетом специфики заболевания.
- Основными средствами занятий являются легкодоззируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании упражнений, желательно разнообразных.
- Занятия проводятся по специально разработанным программам под

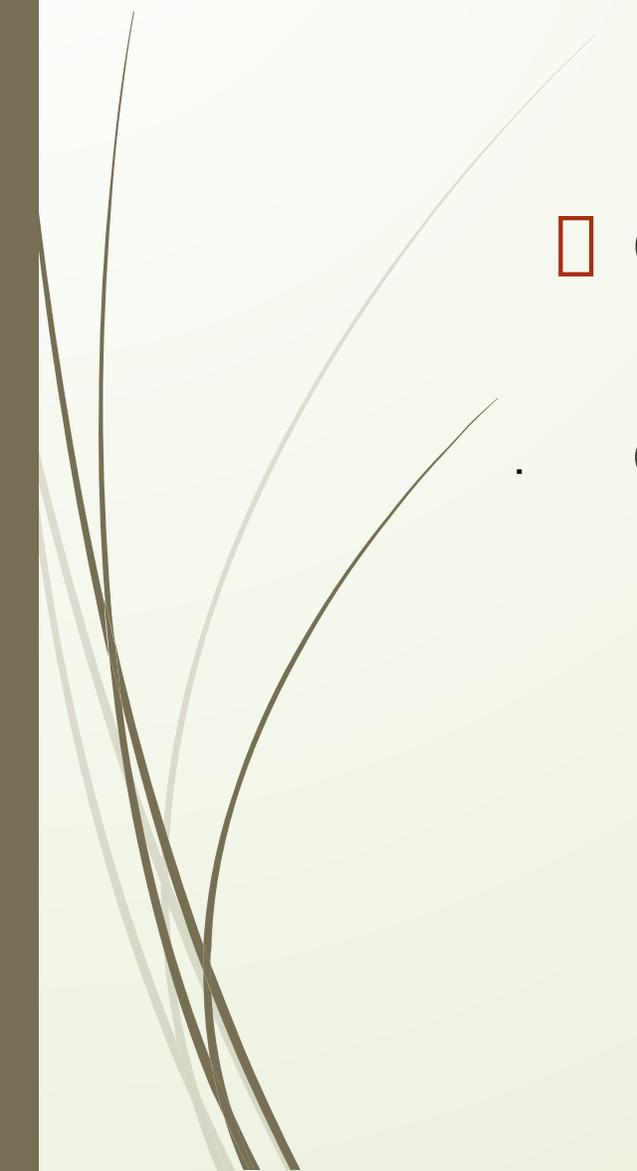


Гигиеническая физическая культура

- 
- - это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Ее основная функция - оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

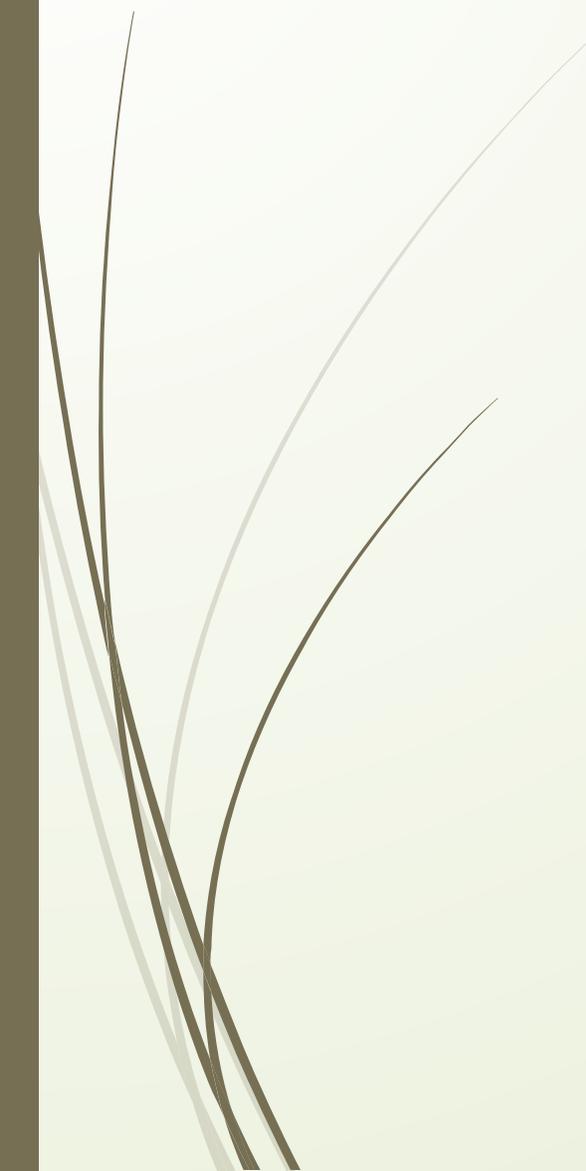


ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Оздоровительная направленность
важнейший принцип системы
физического воспитания
- 



**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**



**Основы построения оздоровительной
тренировки**

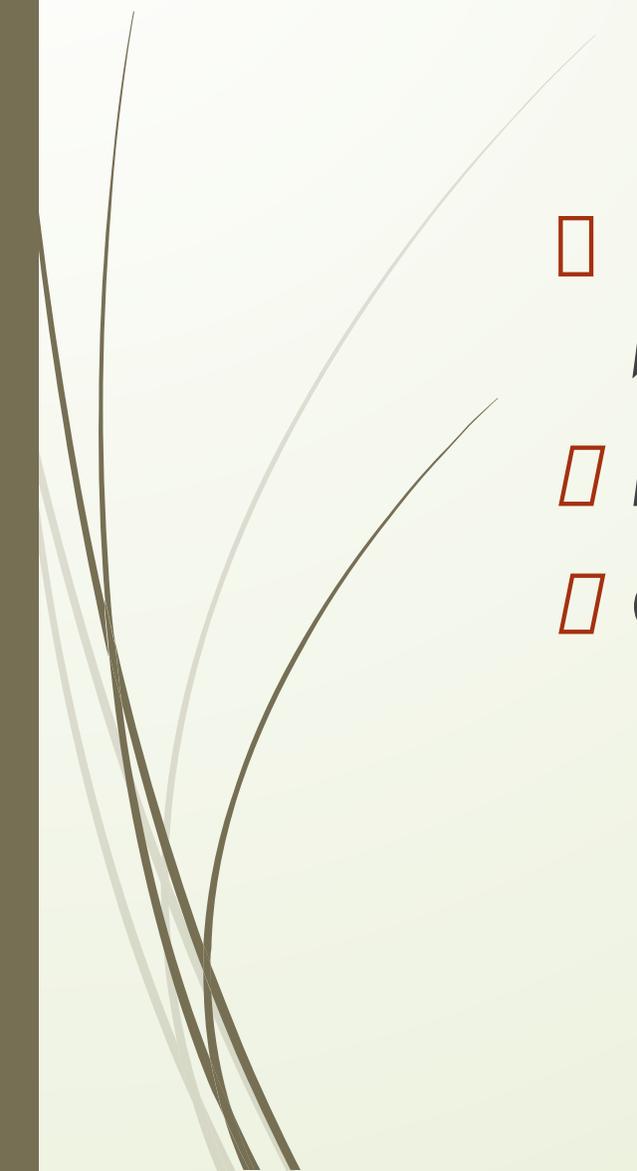


Отличия Оздоровительной тренировки от спортивной

- Спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта.
- Оздоровительная тренировка предусматривает - в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья.
- Основная направленность оздоровительной физической культуры - повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т.е. иметь выраженную аэробную направленность.



Методические правила для физкультурных занятий с оздоровительной направленностью

- Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.
 - Разнообразии применяемых средств.
 - Систематичность занятий
- 

Эффективность тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках

- По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170-180 уд./мин, в зависимости от возраста и состояния здоровья человека .
- Для проведения контроля за интенсивностью нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границы пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС.
- Нижняя граница пульса определяется по формуле: $220 - \text{возраст (в годах)} \cdot 0,6$.
- Верхняя граница пульса определяется по формуле: $220 - \text{возраст (в годах)} \cdot 0,7$.
- Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120-130 Уд./мин является зоной тренировки для новичков. У пожилых ослабленных людей или людей, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд./мин.
- Тренировка при ЧСС 130-140 уд./мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки При ЧСС ОТ 144 ДО 156 уд./МИН.
- Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма.



Рекомендуемая частота сердечных сокращений при занятиях физкультурой для людей разного возраста и состояния здоровья

- | | |
|------------------------------------|---|
| □ Без нарушений состояния здоровья | □ С некоторыми нарушениями состояния здоровья |
| □ 18-35 лет -120-180 уд./мин. | □ 18-35 лет -110-150 уд./мин. |
| □ 35-60 лет 100-150 уд./мин. | □ 35-60 лет 100-130 уд./мин. |
| □ 60-75 лет 100-130 уд./мин. | □ 60-75 лет 90-110 уд./мин. |

После 30 лет доводить пульс до 180 Уд./мин могут лишь люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями.



Регламентация нагрузок

- по относительной мощности (в % к МПК в % к PWC).
- по абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений (количество повторений, % к максимальному числу повторений);
- по величине физиологических параметров (ЧСС, энергетические затраты);
- по субъективным ощущениям.

Дозирование нагрузок

- Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок
- Дозирование по частоте сердечных сокращений.
- Дозирование в соответствии с энергетическими затратами
- Дозирование по числу повторений физических упражнений.

Характеристика средств специально оздоровительной направленности

- Наиболее часто профилактико-оздоровительный эффект физической тренировки связывают с применением упражнений умеренной (аэробной направленности) интенсивности
- . В связи с этим получили широкое распространение рекомендации к использованию с оздоровительной целью циклических упражнений (бег, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и др.). Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы (1/5- 1/2 и более мышечного массива), требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие преимущественно сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Большинство специалистов рекомендуют преимущественное (до 90-100%) использование в программах оздоровительной тренировки упражнений на выносливость.

Оздоровительная ходьба

- В зависимости от темпа и вида ходьбы энерготраты при ней возрастают от 3-8 до 10-12 раз.
- В состоянии покоя человек тратит в среднем 1,5 ккал/мин энергии. При ходьбе со скоростью 5-6 км/ч человек массой 54 кг тратит 4,2 ккал/мин,
- 72 кг - 5 ккал/мин,
- 90 кг - 6,1 ккал/мин. Иначе говоря, расход энергии при обычной ходьбе увеличивается не меньше чем в 3-4 раза.



□ Расход энергии в зависимости от скорости ходьбы
□ (для человека весом 70 кг) (по В. Сергееву)

- - медленная ходьба (скорость до 70 шаг/мин). Она в основном рекомендуется больным, выздоравливающим после инфаркта миокарда или страдающим выраженной стенокардией. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта;
- - ходьба со средней скоростью в темпе 71-90 шаг/мин (3- 4 км/ч). Она в основном рекомендуется больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, тренирующий эффект для здоровых людей невысок;
- - быстрая ходьба в темпе 91-110 шаг/мин (4-5 км/ч). Она оказывает тренирующий эффект на здоровых людей;
- -очень быстрая ходьба в темпе 111-130 шаг/МШ. Она оказывает очень мощное тренирующее влияние. Однако не все, даже здоровые, выдерживают этот темп в течение более или менее продолжительного времени.
- В зависимости от скорости ходьбы и массы тела занимающегося расходуется от 200 до 400 ккал в час и более (табл.4).



Спасибо за внимание!