

**«Современные
оздоровительные системы
физического воспитания
учащихся»**

- Физическое воспитание - система социально-педагогических мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и возможностей человека, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений.



- ▶ Воспитание подрастающего поколения физически здоровым - важная задача семьи и школы. Однако сейчас практически здоровы только 27% детей дошкольного возраста, лишь 65% детей и 60% подростков физически гармонично в развитии. Значительное количество учащихся старших классов по состоянию здоровья имеют ограничения по выбору профессии, а среди выпускников школ не менее половины не пригодны либо частично годные к военной службе.



- Укрепление здоровья и закаливание организма школьников, содействие их физическому развитию и повышению работоспособности.



- Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений.



- Развитие основных физических качеств: СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЛОВКОСТЬ, ГИБКОСТЬ.



- Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.



**Формы
оздоровительной
физкультуры**

Традиционные оздоровительные системы

- ▶ Это - йога, у-шу, цигун, тай чи.



Тай чи

это гибрид гимнастических упражнений и единоборства



Цигун

искусство саморегуляции организма



ЙОГА

совокупность различных духовных, психических и физических практик



► Современные оздоровительные системы



Ритмическая гимнастика



- Особенности ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств оказывающих влияние на организм.

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.



Фитнес

комплекс упражнений для общей физической подготовки человека.



ИЗОТОН

целостный комплекс оздоровительных воздействий



Стретчинг

ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.



Шейпинг

вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела.



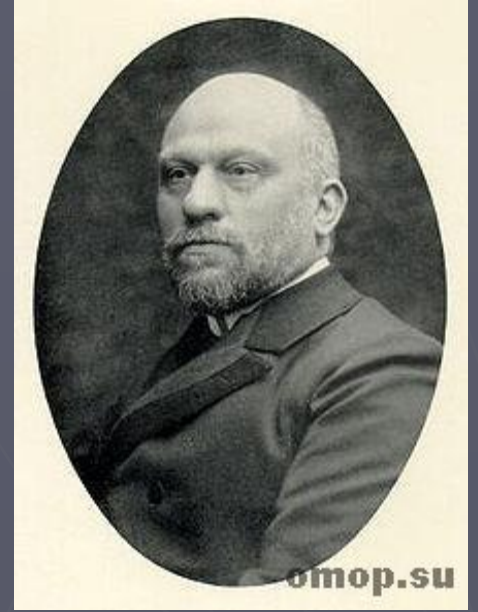
Степ-аэробика

- ▶ Степ-аэробика (в переводе с англ. step означает «шаг») – это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе.



Анджело Моссо

(итальянский ученый - физиолог)



- ▶ Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Спасибо за внимание!

