



# **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Лекция №1*



*Часть 1*

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ  
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ РЕКРЕАТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
- **РЕКРЕАЦИЯ** – научно обоснованная организация отдыха, направленная на восстановление функциональных возможностей и работоспособности человека с использованием адекватных средств и методов.

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ** – это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая сила.

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ЗДОРОВЬЕ (определение ВОЗ)** - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
- **ДВИЖЕНИЕ (в биологии)** – одно из проявлений жизнедеятельности, обеспечивающее организму возможность активного взаимодействия со средой, в частности, перемещение с места на место, захват пищи и т.п.

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ОТДЫХ** – состояние покоя либо такого вида деятельности, которая снимает утомление, вызванное основным видом деятельности, и способствует восстановлению работоспособности.
- **АКТИВНЫЙ ОТДЫХ** – целенаправленная деятельность, отличающаяся от основной (предыдущей) и используемая для предупреждения наступления раннего утомления или восстановления работоспособности.

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **РАЗВЛЕЧЕНИЕ** – деятельность ради удовольствия, проведение досуга.
- **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** – двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека, включая физические качества, физическое развитие, укрепление здоровья и повышение работоспособности.

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ПОДВИЖНАЯ ИГРА** – проявления игровой деятельности, в которой ярков выражена роль движений.
- **ВИД СПОРТА** – часть спорта, которая признана обособленной сферой общественных отношений, имеющая соответствующие правила, утвержденные в установленном порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.



# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **СИЛА ПРИРОДЫ** – природная векторная физическая величина, которая воздействует на организм человека.
- **УДОВОЛЬСТВИЕ** – положительно окрашенная эмоция, сопровождающая удовлетворение одной или нескольких потребностей.

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **САМОЧУВСТВИЕ** – совокупность субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности текущего состояния человека.
- **НАСТРОЕНИЕ** – относительно устойчивое психическое состояние личности, создающее эмоциональный фон для протекания психических процессов и поведения человека.
- **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ** – характеристика возможностей индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.



*Часть 2*

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
КАК ВАЖНЕЙШИЙ ПРИНЦИП СИСТЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

# ЧТО ТАКОЕ «ЗДОРОВЬЕ» И ОТ ЧЕГО ОНО ЗАВИСИТ???

- **ЗДОРОВЬЕ (определение ВОЗ)** - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
- **ЗДОРОВЬЕ (определение Э.Н. Вайнера)** - состояние организма, дающее человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях конкретного социокультурного бытия данного человека.

## Научкой доказано, что здоровье зависит:

**10-15%** - от деятельности учреждений здравоохранения

**15-20%** - от генетических факторов

**20-25%** - от окружающей среды

**50-55%** - от условий и образа жизни

## **ПРАВИЛА ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:**

1. Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности.
2. Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями учеников.
3. В процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

## **ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРЕДПОЛАГАЕТ:**

- совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;
- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

## **АВТОРСКИЕ КОМПЛЕКСЫ И ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:**

- контролируемые беговые нагрузки (**система Купера**);
- режим 1000 движений (**система Амосова**);
- 10 000 шагов каждый день (**система Михао Икай**);
- 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 — сиди, 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.




*Часть 3*

# **РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**




## **ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:**

- поддержания термостабильности;
- добыча пищи;
- защита (пассивная или активная) от врагов;
- реализация инстинкта воспроизведения потомства



**до 80-90%** структур головного мозга в той или иной степени связаны с функцией  
ДВИЖЕНИЯ



Развитие цивилизации шло по пути все большего освобождения человека от тяжелого труда, и в настоящее время доля физических затрат человека в обеспечении жизнедеятельности катастрофически мала.

# **ПОЛЕЗНЫЕ ЭФФЕКТЫ РЕГУЛЯРНОГО ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:**

## ***1. ЭКОНОМИЗАЦИЯ ФУНКЦИЙ.***

Проявляется в том, что на единицу внешней работы организм затрачивает все меньший объем энергии.

## ***2. УСИЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.***

Основными механизмами этого феномена являются следующие:

- интенсифицируются процессы белкового синтеза в работающих мышцах;
- в работающих тканях накапливается больше энергетических субстратов;
- совершенствуются процессы кислородного обеспечения мышечной деятельности за счет повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, кислородной емкости крови и пр.;
- улучшаются процессы нервной регуляции мышечной деятельности, что проявляется в улучшении процессов возбуждения и торможения, их подвижности и уравновешенности.

## **ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ:**

1. В крови возрастает количество эритроцитов, что ведет к нарастанию кислородной емкости крови, т.е. каждая единица объема крови может перенести больший объем кислорода и углекислого газа. При этом важно, что старые эритроциты быстрее разрушаются, а вместо них появляются молодые, активность гемоглобина в которых выше.
2. Улучшается регуляция сосудистого тонуса, что является важным фактором профилактики нарушений артериального давления, которое может проявляться уже в возрасте полового созревания.
3. В сердце улучшается капилляризация, т.е. на единицу сечения миокарда притекает больше крови, что обеспечивает лучшее энергоснабжение работы сердца.
4. В сердце улучшается течение обменных процессов и активизируются дыхательные ферменты, нормализуется соотношение ионов калия и натрия, обеспечивающее улучшение сократительной функции сердца.

## **ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ:**

1. Сила мышц вдоха заметно возрастает.
2. Растут эластичность легких и просвет дыхательных путей, повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и эффективности газообмена ( $O_2$  и  $CO_2$ ) между альвеолами и кровью капилляров.
3. В покое потребление кислорода, частота дыхания и объем вентилируемого через легкие воздуха у тренированного ниже, чем у нетренированного, а при напряженной работе – заметно выше.
4. Важным эффектом физической тренировки является то, что нагрузка дает лучшее расправление легочной ткани, более равномерный кровоток в ней, а активный газообмен предупреждает развитие застойных явлений, являющихся провоцирующими возникновение пневмоний.

## **ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ:**

1. Под воздействием упражнений силового и скоростно-силового характера, требующих максимальной концентрации возбудительного процесса в короткие периоды времени, возрастают частота и амплитуда импульсации мотонейронов спинного мозга, что обеспечивает внутримышечную координацию и включение в работу наибольшего количества двигательных единиц.
2. Благодаря силовым и скоростно-силовым упражнениям происходит совершенствование основных показателей функционирования ЦНС – уравновешенности, силы и подвижности нервных процессов.
3. Под влиянием физической тренировки открываются закрытые и увеличивается просвет функционирующих капилляров в ЦНС.
4. При выполнении двигательной нагрузки происходит разрушение в ЦНС и в мышцах гормонов стресса.

## **ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ:**

1. Накопление в мышцах энергетического потенциала.
2. Укрепление костей и активизации их роста.
3. Пропорциональное развитие скелета и мышечного аппарата обеспечивает формирование нормальной осанки ребенка
4. Гармоничное физическое развитие.



## **ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ:**

1. Нормализация желудочного и кишечного сокоотделения.
2. Увеличение активности пищеварительных ферментов.
3. Нормализация моторной активности мышц желудочно-кишечного тракта.

## **ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ:**

1. Совершенствование терморегуляции.
2. Обеспечение систематического вывода из организма образовавшихся в процессе жизнедеятельности шлаковых веществ.
3. Увеличение физической работоспособности.
4. Улучшение умственной работоспособности.

## **ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ И ОПТИМАЛЬНО СПЛАНИРОВАННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ СПОСОБСТВУЮТ:**

- поддержанию на высоком функциональном уровне всех физиологических систем;
- обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность;
- делают жизнедеятельность человека более экономичной;
- предупреждают развитие в организме многих патологических процессов.



*Часть 4*

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ  
РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

# **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:**

- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- **СПОРТИВНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- **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).

## **ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ:**

- **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)

## **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ:**

- туризм (пеший, водный, велосипедный)
- пешие и лыжные прогулки
- купание
- всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.



# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- **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 и других причин.

## **ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО НАПРАВЛЕНИЯ:**

- группы ЛФК при диспансерах, больницах
- группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.
- самостоятельные занятия

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- **СПОРТИВНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
– направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:**

- **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - это различные формы физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), используемые для оперативной оптимизации текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.