

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



ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



- **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. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства.
- **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 (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».

Виды оздоровительной гимнастики в ФК

Утренняя
гигиеническая
гимнастика

Производств
енная
гимнастика

Ритмическая
гимнастика

Атлетическая
гимнастика

По системе
«Хатха –
Йога»

Оздоровите
льная
ходьба

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 функции 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.
- Физкультурные паузы организуются непосредственно во время работы. Время их проведения определяется фазами изменения уровня работоспособности -- в зависимости от вида деятельности и контингента работающих. Физкультурная пауза по времени должна опережать фазу снижения работоспособности.



РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения
- Занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер.
- В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.
- Максимальная стимуляция кровообращения до уровня ЧСС 180--200 уд/мин может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми.
- На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130--150 уд/мин).



АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Атлетические упражнения можно рекомендовать в качестве средства общего физического развития для молодых здоровых мужчин -- в сочетании с упражнениями, способствующими повышению аэробных возможностей и общей выносливости.
Необходимо также учесть, что силовые упражнения сопровождаются большими перепадами артериального давления, связанными с задержкой дыхания и натуживанием. Во время натуживания в результате снижения притока крови к сердцу и сердечного выброса резко падает систолическое и повышается диастолическое давление. Сразу же после окончания упражнений -- вследствие активного кровенаполнения желудочков сердца систолическое давление поднимается до 180 мм рт. ст. и более, а диастолическое резко падает.
- Необходимо критически относиться к целесообразности ее использования лицами среднего и пожилого возраста (учитывая возрастные изменения сердечно-сосудистой системы и отрицательное влияние на факторы риска).
- Люди более зрелого возраста могут использовать лишь отдельные упражнения атлетического комплекса, направленные на укрепление основных мышечных групп (мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др., в качестве дополнения после тренировки на выносливость в циклических упражнениях.



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. При динамическом наблюдении за молодыми людьми, занимающимися по системе «хатха-йога», обнаружен ряд положительных изменений в организме
Таким образом, система «хатха-йога» может использоваться в оздоровительной физической культуре. Например, успешно применяются такие упражнения, как брюшное и полное дыхание йогов, аутогенная тренировка (которая, по существу, является вариантом «мертвой позы»), некоторые упражнения на гибкость. («плуг» и др.), элементы гигиены тела и питания и т.д.
- «хатха-йога» не может выступать в качестве достаточно эффективного самостоятельного оздоровительного средства, так как она не приводит к повышению аэробных возможностей и уровня физической работоспособности.



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). В США, например, ускоренной ходьбой (по данным института Гэллопа) занимается 53 млн американцев. 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 (70*0,7). При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 ккал (50*6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект -- для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.
- Это подтверждается результатами исследования максимальной аэробной производительности. Так, через 12 недель тренировки в оздоровительной ходьбе (по 1 ч 5 раз в неделю) у испытуемых наблюдалось увеличение МПК на 14 % по сравнению с исходным уровнем. Однако такой тренировочный эффект возможен лишь у неподготовленных начинающих с низким УФЕ. У более подготовленных физкультурников оздоровительный эффект ходьбы снижается, так как с ростом тренированности интенсивность нагрузки становится ниже пороговой. Увеличение же скорости ходьбы более 6,5 км/ч затруднительно, ибо сопровождается непропорциональным ростом энергозатрат. Вот почему при передвижении со скоростью 7 км/ч и более медленнее бежать легче, чем быстро идти.
- Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.
- Группа ученых Вашингтонского университета наблюдала 11 мужчин и женщин в возрасте 60--65 лет, имеющих избыточную массу тела (в среднем 75,3 кг при росте 161 см) и нарушения холестеринового обмена. На первом этапе тренировки в течение 6 месяцев использовались нагрузки низкой интенсивности: оздоровительная ходьба при ЧСС, равной 60 % от максимума (5 раз в неделю по 30 мин); после этого было отмечено увеличение МПК на 12 % по сравнению с исходным уровнем. Следующие 6 месяцев интенсивность занятий была увеличена до 80 % от максимальной ЧСС (бег); в результате МПК увеличилось еще на 18 %, холестерин крови снизился, а содержание ЛВП возросло на 14 %.
- Интересные данные о комбинированном воздействии на организм длительной ходьбы в сочетании с низкокалорийным питанием приводят финские ученые. 13 женщин и 10 мужчин во время 7-дневного пешего перехода преодолели 340 км, проходя в среднем по 50 км в день (со скоростью 3,5 км/ч). Их пищевой рацион состоял из воды, включая минеральную, фруктовых соков и нескольких натуральных продуктов. За это время масса тела снизилась на 7 %, холестерин и триглицериды крови -- на 30--40 %, содержание ЛВП повысилось на 15 %. В вечерние часы наблюдалось резкое снижение содержания глюкозы в крови и инсулина. Несмотря на это, работоспособность испытуемых сохранялась на довольно высоком уровне. Авторы отмечают, что метаболические сдвиги в организме были существенно больше, чем при использовании ходьбы и голодания.



Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека

- «Защитное» влияние занятий физическими упражнениями, в соответствии с современными представлениями, следует рассматривать как проявление важного оздоровительного эффекта — восстановление дефицита жизненно важных влияний двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности приводит не только к ослаблению и гипотрофии мышц, которые лишаются свойственной им роли генераторов энергии. Основное значение происходящих при этом изменений состоит в резком ослаблении влияний мышечной деятельности на ЦНС и внутренние органы.
- Благоприятные изменения в организме при однократном восполнении двигательной недостаточности нестойки. Разрывая в какой-то мере порочный круг гипокинезии, они не могут повернуть в обратную сторону всю цепь взаимосвязанных в организме процессов, обеспечивающих улучшение функциональных возможностей и замедление развития старения.

Сколько существует видов
оздоровительной гимнастики?

