



# Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

# Виды оздоровительной физической 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.



- 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”.



- Оздоровительно-рекреативная физическая культура – отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения).



- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.



- 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).



# Традиционные системы оздоровления

1. Чешская система гимнастики – комплекс из 8-10 упражнений, выполняется последовательно по круговому методу;

2. Система аэробных воздействий Купера:

Оздоровительная ходьба и бег – самый доступный вид ФУ. Оказывают всестороннее воздействие на все функции организма, сердечно-сосудистую и дыхательную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику; лыжный спорт – закаливающее воздействие, повышает сопротивляемость организма; плавание - закаливающее воздействие, повышает сопротивляемость организма, профилактика осанки и плоскостопия, улучшает функцию дыхания и ССС; велосипед; прыжки со скакалкой.



# Нетрадиционные системы оздоровления:

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей ССС и ДС.

Ритмическая гимнастика – оздоровительная гимнастика, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку.

Шейпинг – система ФУ для женщин (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Калланетика – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в изометрическом режиме и активирующих глубокие мышечные группы.

Аквааэробика – система ФУ в воде под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

