

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

Презентацию выполнила: студентка 2к4

Федотова Е.Д.

**Физическая культура** - это часть образа жизни человека, система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.



**Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности, которое является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.



**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и, в то же время, защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и

**Оздоровительная физическая культура** - производная от обобщенного понятия «физическая культура». ОФК использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. **Задачей** ОФК является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д



# Виды ОФК:



***Циклические упражнения*** - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл.

***Ациклические упражнения*** - это упражнения оказывающие преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

# ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



**Аэробика**- это система физ. упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела;

**Оздоровительная ходьба**- в массовой физ. 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). При таких условиях ходьбы расходуется 300-400 ккал энергии в зависимости от массы тела;

**Оздоровительный бег**- этот бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико;

**Ходьба на лыжах** – этот вид циклических упражнений используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует доп. расхода энергии. Участие в работе почти всех основных групп мышц способствует гармоничному развитию элементов опорно - двигательного аппарата;

**Плавание** – в этом виде циклических упражнений также участвуют все группы мышц, но в последствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше чем в беге или ходьбе на лыжах

# АЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ





**Утренняя гимнастика** – этот вид ациклических упражнений способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течении трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем;

**Производственная гимнастика** – этот вид ОФК используется в различных формах непосредственно на производстве.;

**Ритмическая гимнастика** - особенность этой гимнастики в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения, в ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм;

**Атлетическая гимнастика** – занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения : гипертрофию мышечного волокна и увеличение физиологического поперечника мышц, рост массы мышц, силы и силовой выносливости;

**Гимнастика по система «ХАТХА – ЙОГА»** - влияние этой гимнастики на организм изучены не до конца. «Хатха – йога» - это основная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физ. упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз ( асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции.

# Влияние ОФК на организм человека:

Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с ***повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.***

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечнососудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛВП, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о