

# ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подготовила: студентка  
группы ЗПС012  
Пузачева Ольга

Оздоровительная физическая культура - это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.



Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д

Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) это организованная двигательная активность, а также такие виды деятельности, которые связаны с соблюдением здорового образа жизни. Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта.



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.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения.



## Циклические

### 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 функций 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 нервных двигательных 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.



## Ритмическая гимнастика

Особенность ритмической гимнастики состоит 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 морфо-функциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани. Необходимо подчеркнуть, что эти изменения не способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и аэробной производительности организма.





## 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.



# Циклические упражнения

## Аэробика

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Слово "аэробика" означает "с кислородом". Это упражнения, достаточно энергичные и бодрые, длятся достаточно долго и выполняются регулярно, чтобы поддерживать сердце и легкие в состоянии здоровья. Как правило, выполняется в группах с инструктором и фоновой музыкой.



## Степ-аэробика

Самый древний вид аэробных упражнений, тем не менее один из самых признанных и эффективных. Проводиться может как в группах, так и дома, где ритмичная музыка для аэробики задает темп занятиям.



## Велоаэробика

С 1989 года появилась возможность тренироваться на велосипеде в закрытом помещении. По сей день это один из самых практикуемых видов деятельности в тренажерных залах. Велоаэробика не требует никаких специальных навыков, дает шанс за 45 минут сжечь 500 калорий и подходит для людей всех возрастов. Другое преимущество данного вида аэробики - это психологический аспект. Классы оборудованы видеопроекторами для виртуальной поездки с фантастическими пейзажами и успокаивающей музыкой.



## Упражнения со скакалкой

Скакалка - это приспособление, которое может быть использовано практически в любом месте и в любое время. Для выполнения упражнений не нужно тратить много времени на обучение, а оборудование стоит копейки. Для ритма используется быстрая музыка (для аэробики со скакалкой продолжительность треков можно использовать в качестве ориентира по времени)



## Джаз-аэробика

Популярная аэробная тренировка в группе от нескольких человек до десятков. Уроки аэробики проводят сертифицированные инструкторы, которые обучают специфическим танцевальным движениям и во время занятий следят за техникой выполнения



## Оздоровительный бег

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.



## Ходьба на лыжах

Этот вид циклических упражнений используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу.





## Плавание

В этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**