

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



Исполнитель: Бологова Н.
И.

Группа 23К10

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

упражнения
циклического
характера



упражнения
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».

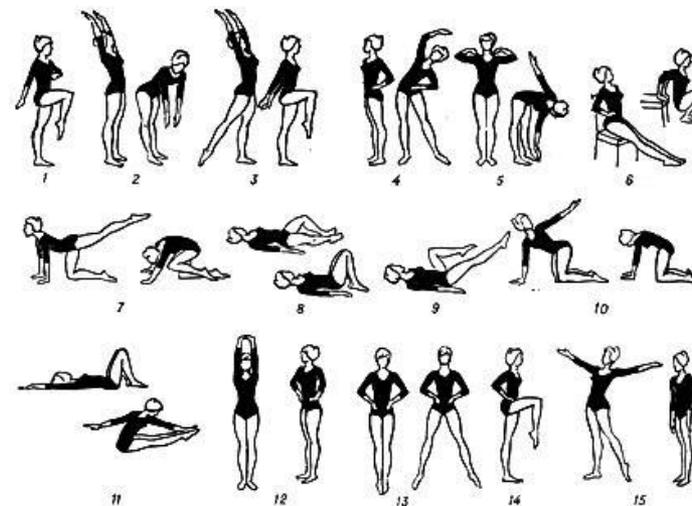


Виды оздоровительной гимнастики в ФК

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Атлетическая гимнастика
- Производственная гимнастика
- Ритмическая гимнастика
- По системе «Хатха –Йога»
- Оздоровительная ходьба



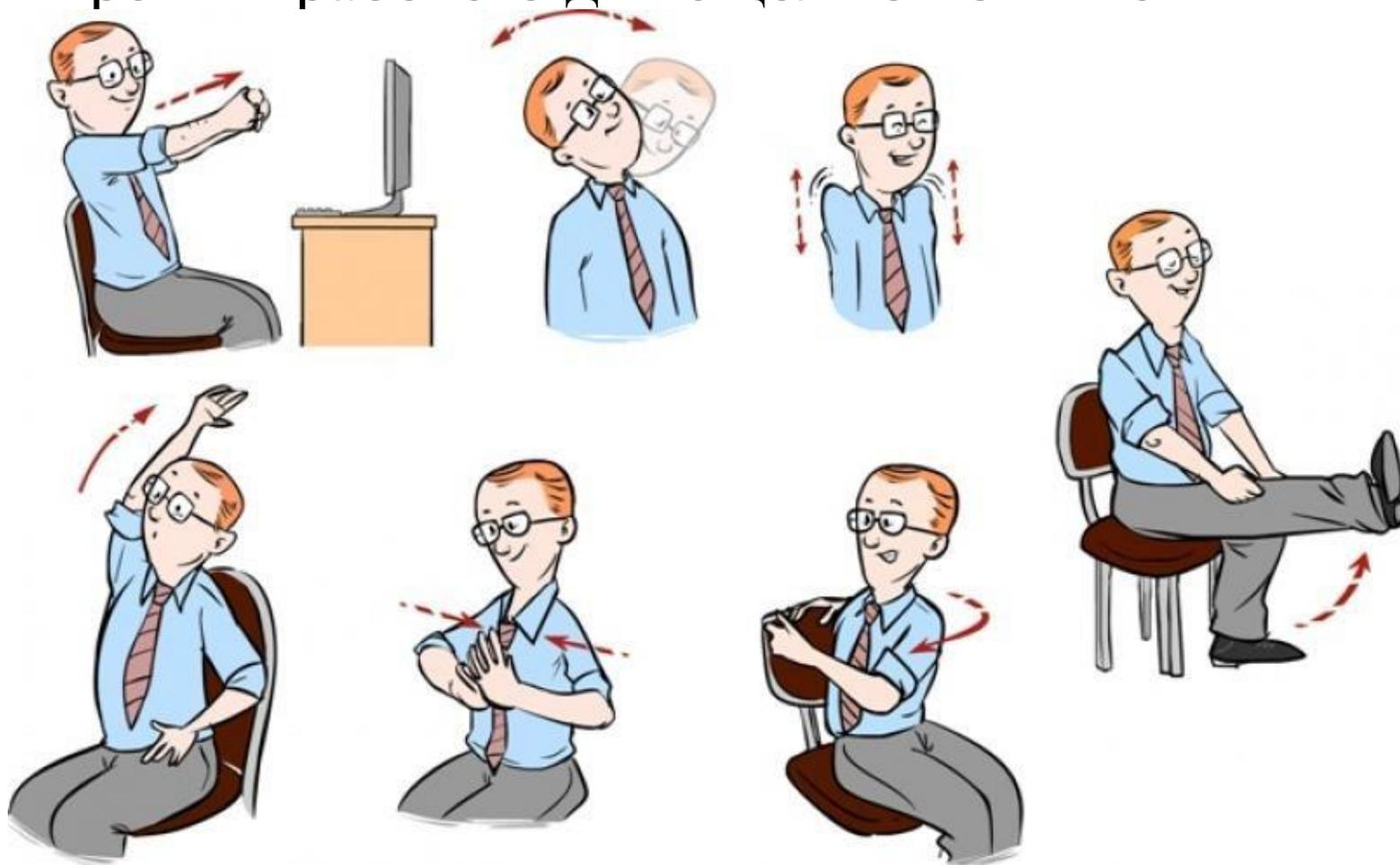
Утренняя гигиеническая гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности.



Атлетическая гимнастика — это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и лечению многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека



Производственная гимнастика — набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения



Ритмическая гимнастика — система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях.



Хатха-йога — это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, шаткармы, асаны, бандхи, мудры), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан, пранаямы).



Оздоровительная ходьба — надежный способ улучшить физическое состояние человека. Во время ходьбы мышцы ног, таза, верхней часть живота работают одновременно.



Влияние оздоровительной физкультуры на организм человека

Регулярно применяемая **физическая** тренировка повышает жизненные силы, способствует увеличению энергетического запаса **организма** – таким путем закладывается основа для усиления иммунитета и укрепления здоровья.





Спасибо за внимание!