

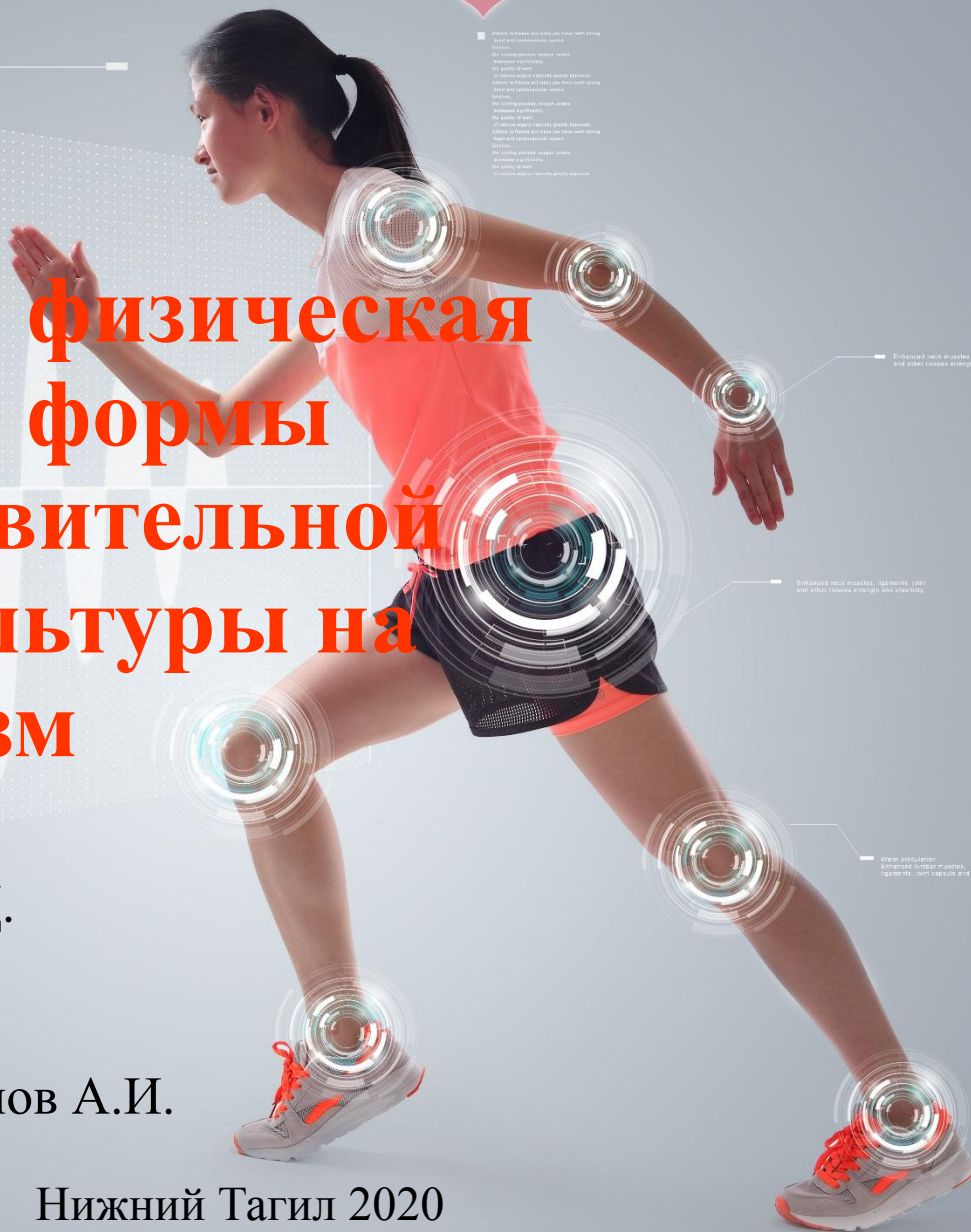
Оздоровительная физическая культура и ее формы

Влияние оздоровительной физической культуры на организм

Исполнитель: Зайкова Я.Д.
Группа 4ПСО-12

Руководитель: Крестьянинов А.И.

Нижний Тагил 2020





Оздоровительная физическая культура

Оздоровительная физическая культура - использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека.





Задача ОФК

Задачей ОФК является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний.





Формы оздоровительной физической культуры

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры можно разделить на :

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

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести:

○ гигиеническую и производственную гимнастику

○ ритмическую и атлетическую гимнастику

○ гимнастику по системе «хатха-йога»

○ занятия в группах здоровья и общей физической подготовки



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. 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 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.





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.

серии беговых и прыжковых упражнений	вливают преимущественно на сердечно-сосудистую систему
наклоны и приседания	на двигательный аппарат
методы релаксации и самовнушения	на центральную нервную систему
упражнения в партере	развивают силу мышц и подвижность в суставах
беговые серии	выносливость
танцевальные	пластичность



Атлетическая гимнастика

Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные 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.





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.

Стимуляция восстановительных процессов и повышение эффективности отдыха происходит благодаря снижению потока импульсов от расслабленных мышц в ЦНС, а также усилению кровотока в работавших мышечных группах.

Поза «ширса-сана» (стойка на голове)	Увеличивается приток крови к головному мозгу
Поза лотоса	Увеличивается приток крови к органам малого таза
«Сава-сана» («мертвая поза»)	Быстрое и полное восстановление организма после сильных мышечных напряжений в статических позах



Оздоровительная ходьба

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу. При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.





Заключение

Физические упражнения необходимы в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!



■ When it comes to sleep, you have heard things about melatonin supplements. Melatonin is a hormone that helps regulate your sleep-wake cycle. It is produced in the pineal gland in the brain. It is often used as a supplement to help with sleep problems. However, it is important to talk to your doctor before taking any supplements, especially if you are taking other medications or have a medical condition.

■ Enhanced neck muscles, ligaments, joint and other tissues strength and elasticity.

■ Enhanced neck muscles, ligaments, joint and other tissues strength and elasticity.

■ Wrist articulation, forearm muscles, ligaments, joint capsule and other tissues strength and elasticity.

■ Exercise means only by using a variety of equipment, the use of specialized equipment, and the use of special training methods. Increase in strength and improve physical and other for the purpose of sport.

