

# Оздоровительная физическая культура и ее формы

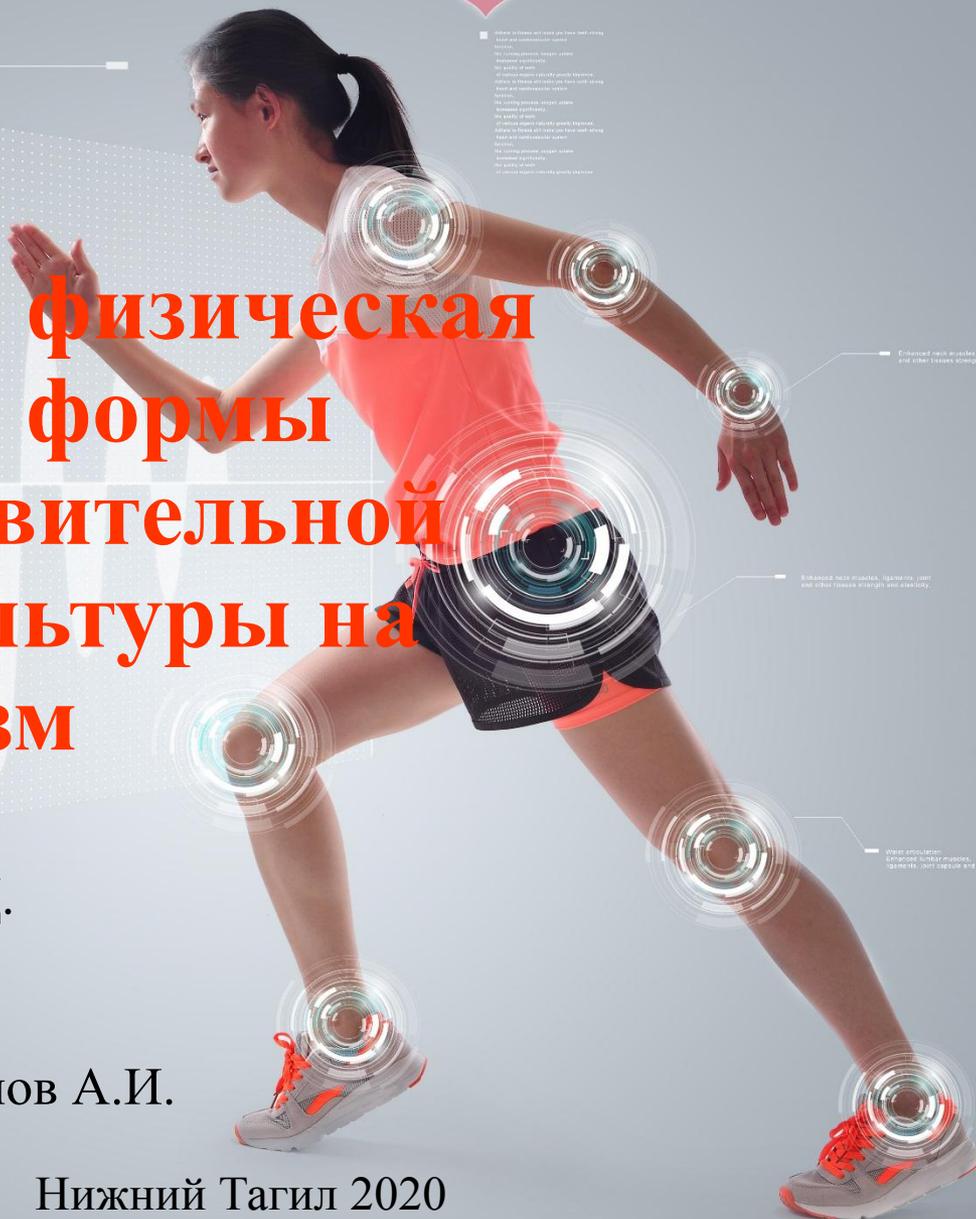
## Влияние оздоровительной физической культуры на организм

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.

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

<b>Поза «ширса-сана» (стойка на голове)</b>	Увеличивается приток крови к головному мозгу
<b>Поза лотоса</b>	Увеличивается приток крови к органам малого таза
<b>«Сава-сана» («мертвая поза»)</b>	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.



