

Тоцкая Марина Романовна

студентка

Степаненко Маргарита Романовна

студентка

Пасечник Жанна Валерьевна

старший преподаватель, мастер
спорта по академической гребле

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ФОРМЫ

Аннотация: в данной работе дается обоснование основных принципов оздоровительной физической культуры, определены основные ее формы и выявлены особенности влияния на организм человека. Основой процесса формирования и сохранения здоровья человека является здоровый образ жизни, а также оптимальная двигательная активность, которая обеспечивается занятиями оздоровительной физической культурой. Разнообразие оздоровительной физической культуры позволяет не только сохранить, но и восстановить здоровье людей, перенесших заболевания.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, здоровье, сохранение здоровья, физические упражнения, оздоровительная физкультура, лечебная физическая культура, тренировочный процесс.

Введение

На современном этапе развития российского общества возрастает необходимость особой заботы о физической культуре личности. Все это обуславливает возрастание значения физической культуры и оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, а также стимулирует формирование и развитие целого ряда новых прагматическо-функциональных направлений физического воспитания, нетрадиционных

оздоровительных методик и технологий, обновление и возрождение прежних практических знаний.

*Современные формы оздоровительной физической культуры
и их влияние на организм человека*

К современным спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения относятся: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг, атлетическая гимнастика и др.

Спецификой методики их применения являются: направленное формирование основного физического качества человека-общей и специальной выносливости; воздействие на определенные функциональные системы организма, активизация его резервных возможностей; различные энерготраты для оптимизации двигательного режима человека; работа в аэробном и анаэробном режимах; сочетание двигательных, закаливающих и идеально-образных действий.

Йога

Йога – это не система физических упражнений, хотя выстраиванию тела в йоге уделяется много внимания. Йога – это не система морально-этических правил и ограничений, хотя без них ни о каком продвижении вперед говорить не приходится. Йога – это не система очищения организма и здорового питания, не система оздоровления, хотя оздоровительный эффект йоги не вызывает сомнения.

Система А. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (парадоксальная гимнастика). Суть методики в активном, направленном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы.. Особенностью этой методики является сочетание дыхательных циклов с движениями тела. В упражнениях, предложенных А.Н. Стрельниковой, рекомендуется вдох выполнять при наклоне вперед, а выдох при выпрямлении. Вдох – при расширении грудной клетки, выдох – при сжатии. Начинающие выполняют упражнение для вдоха по 8 – 32 раза сериями, не менее 96 раз каждое. Пауза между сериями от 5 до 6 секунд, между упражнениями до 12 секунд. Выполнять их лучше утром и вечером. Эта

гимнастика укрепляет дыхательные мышцы, оказывает эффект при лечении бронхиальной астмы.

Ритмическая гимнастика / Аэробика

Ритмическая гимнастика – комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика (известна также под названием аэробика) используется в оздоровительных целях.

Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру

При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Заключение

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей.

Здоровый образ жизни – это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Он включает в себя следующие основные элементы – плодотворная трудовая деятельность, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, оптимальный двигательный режим, т.е. оздоровительную физическую культуру.

Список литературы

1. Деминская Л.А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л.А. Деминская //

Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – №11. – С. 33–35.

2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 5-е изд., стер, – М.: Академия, 2008. – 416 с.