

Рябова Полина Максимовна

студентка

Беспалова Наталья Вениаминовна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос о роли оздоровительной физической культуры в современном мире как одном из факторов здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, физические упражнения, гимнастика.*

Малоподвижный образ жизни, плохая экология, отсутствие культуры питания – все это делает организм человека беззащитным при появлении различных заболеваний. Самое эффективное средство борьбы с болезнями – укрепление здоровья. Возникает вопрос: как же его укрепить? Для этого существует множество средств: физические упражнения, закаливание, соблюдение правил гигиены, здоровое питание.

На протяжении многих веков регулярная физическая активность считалась важным аспектом здорового образа жизни и это нашло подтверждение во многих научных работах в наше современное время. Выяснилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника.

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. 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.

Существуют еще и формы физической культуры, которые помогают в укреплении здоровья. Таковыми формами оздоровительной физической культуры является гимнастика: утренняя гигиеническая, производственная и ритмическая.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика – это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после пробуждения. Она помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Важно помнить, что любые физические упражнения приносят пользу только тогда, когда их делают систематически, независимо от погоды и настроения. При ежедневных занятиях по утрам (по 15–20 мин) крепнет мускулатура, увеличиваются показатели жизненной емкости легких, улучшаются сон и аппетит, изменяются в лучшую сторону все физические показатели здоровья, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. И по мере привыкания к нагрузкам, время занятий может быть постепенно увеличено до 30 мин и более.

Упражнения лучше всего проводить на свежем воздухе. Каждый, кто начинает заниматься утренней гимнастикой, может сам себе подобрать необходимый ритм и комплекс упражнений. Они могут корректироваться с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. В зависимости от цели, которой вы добиваетесь (улучшение осанки, гибкости, подвижность суставов, развитие силы и выносливости) можно увеличивать или уменьшать количество упражнений для различных групп мышц.

При самостоятельном подборе упражнений (особенно для начинающих) детям, необходимо учесть разнообразие их по форме и воздействию на различные мышечные группы. Комплекс упражнений должен охватывать все мышцы тела, начиная от мышц шеи и кончая мышцами ног.

В подборе упражнений для утренней гигиенической гимнастики нельзя упустить один очень важный момент – интенсивность упражнений должна постоянно нарастать в течение первых 10 мин и снижаться к концу занятий.

После занятий рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья, перед тем как начать занятия зарядкой, следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем.

Основные задачи, решаемые физическими упражнениями утренней гимнастики:

1. Устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
2. Увеличить тонус нервной системы;
3. Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

2. Производственная гимнастика

Производственная гимнастика – это комплекс из нескольких упражнений, которые сотрудники должны делать, находясь на своем рабочем месте, для поддержания здоровья и повышения работоспособности.

Преимущественно современный человек большую часть своей жизни проводит сидя. Особой опасности подвержены именно офисные сотрудники, которые полный рабочий день находятся на рабочем месте, сидя за компьютером. Такой малоподвижный образ жизни рано или поздно отразится на их самочувствии.

В советское время для работников была разработана специальная производственная гимнастика. Все работники должны были строго выполнять все

упражнения в отведенное время. В постсоветское время подобная гимнастика не практикуется. Однако, вы сами можете заботиться о своем здоровье и делать специальные упражнения, во время выполнения трудовых обязанностей.

Основная задача производственной гимнастики – повышение профессиональной работоспособности трудящихся. Это достигается путем выполнения специально подобранных упражнений, которые направлены на восстановление работоспособности в процессе труда, а также помогают снизить утомления. Широко известен, так называемый феномен активного отдыха И.М. Сеченова, одним из условий которого является переключение деятельности, что помогает сохранить высокую работоспособность. Таким переключением деятельности и является производственная гимнастика.

Основные задачи, решаемые физическими упражнениями производственной гимнастики:

1. Поддержка работоспособности;
2. Подготовка сотрудника к рабочему процессу;
3. Подготовка к конкретному виду деятельности;
4. Поддержание здорового образа жизни.

3. Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика – это комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых в танцевальной манере под музыку. Сам человек при этом становится другим и находится в особом психическом состоянии, настроение поднимается, наступает психологическая разрядка. Она улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет мышцы, восстанавливают координацию движений, исправляют осанку, походка становится правильной и элегантной. Также, вырабатывается выносливость, силовые качества, улучшается подвижность суставов.

Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную и секреторную функцию. Длительное систематическое выполнение упражнений достаточной интенсивности приводят к увеличению максимальных

возможностей величин ударного объема сердца. Улучшаются показатели общего самочувствия. Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода.

Заключение

В современном обществе все чаще приобретает популярность вести здоровый образ жизни, что включает в себя не только регулярные физические нагрузки, но и следить за питанием.

Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением возможностей организма, уровня общей выносливости и трудоспособности. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени задержать возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений органов и систем.

Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма. Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Список литературы

1. Характеристика основных форм физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.km.ru/referats/01775A9276AB4C49B9B20582BD4DBCE3>
2. Материалы сайта «NENUDA.RU» – Утренняя гигиеническая гимнастика.

3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 1987.
4. Популярная медицинская энциклопедия / Гл. ред. В.И. Покровский. – 1991.
5. Характеристика основных форм оздоровления физической культурой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xreferat.com/103/743-1-harakteristika-osnovnyh-form-ozdorovleniya-fizicheskoiy-kul-turoiy.html> (дата обращения: 17.05.2018).