

Физическая культура

Тема: «Современные оздоровительные системы физического воспитания»

Физическое воспитание, включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Говоря про «занятия физкультурой» мы сегодня подразумеваем не только программные уроки. Сегодня занятия физкультурой – это и фитнес, и аэробика, и походы в бассейн всей семьей, и пробежки в ближайшем парке и многое-многое другое, из чего состоит жизнь современного человека.



Физическая культура – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие физических и духовных сил человека. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Для нормальной работы организма человека необходим достаточный уровень развития мышечной системы. Гармонично развитые мышцы имеют основное значение при формировании правильной осанки. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и

спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Для достижения целей оздоровления организма, профилактики заболеваний существуют множество современных систем оздоровительной физической культуры.

Оздоровительные системы

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

В системе оздоровительной физической культуры выделяют основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное.



Оздоровительно-рекреативное - активный отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота и др.). Рекреация - отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Основными ее видами являются туризм (пеший, водный, велосипедный), всевозможные массовые игры.

Оздоровительно-реабилитационное - специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и др. причин.

Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные.

Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, у-шу, цигун.

Современные системы оздоровительной физической культуры также довольно разнообразны. К ним относятся атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика, а также шейпинг – система физических упражнений для женщин (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма; калланетика – программа из 30 упражнений, выполняемых в изометрическом режиме и активирующих глубокие мышечные группы; аквааэробика – система физических упражнений в воде под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастику, силовые упражнения.

Следует отметить, что во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитания здоровья, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь здоровья.

Оздоровительный фитнес

Постоянно меняющийся социокультурный запрос играет роль внешнего импульса для создания инновационных оздоровительных технологий в студенческой среде и среди юного поколения. В данном случае, это, прежде всего - стремление современного общества примкнуть к числу красивых и здоровых людей.

Среди физических упражнений распространение получил в последние годы так называемый, «оздоровительный фитнес», целью ставящий обретение общей физической подготовленности организма человека.

Фитнесс-тренировки благоприятно влияют и на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма.

Студенты и любители фитнес-спорта, получившие необходимые знания в данной области, будут являться участниками пропаганды здорового образа жизни и участниками в привлечении молодежи к новому виду спорта..

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья и общее развитие тела человека.

Занятия ритмической гимнастикой улучшают 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.

Современная ритмическая гимнастика — это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде

индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

Аэробика

Аэробика — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основные направления оздоровительной аэробики:

Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

Степ – аэробика. Степ аэробика – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Помимо этих простых шагов используются прыжки и выпады на платформу – это также основные шаги степ аэробики. Любые движения можно дополнять поворотами, упражнениями для рук, работой корпуса. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

Аква (водная) – аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

Слайд – аэробика – комплекс силовых и аэробных упражнений, выполняемых на специальном коврике/доске со скользящей поверхностью. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на слайд и скользят по ней, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера. Слайд-аэробика позволяет развивать аэробную (общую) выносливость, целенаправленно развивать силу мышц ног, корректировать форму.

Шейпинг – созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики. Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений:

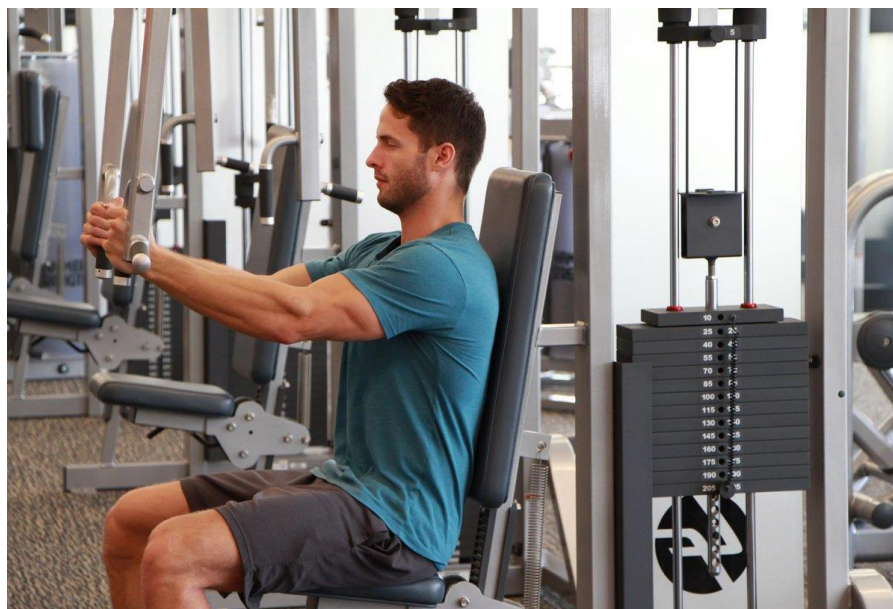
- система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека

- система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения

Шейпинг можно ставить в один ряд с теми многочисленными оздоровительными системами, которые используют гимнастические упражнения и придерживаются принципа строгой регламентации упражнений.

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими пользоваться.



Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. Атлетическая гимнастика система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений Тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов

Оздоровительный бег

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Бег более интенсивное упражнение, чем ходьба, однако и его можно дозировать по расходу энергии, скорости передвижения, расстоянию и т. д. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Здоровый образ жизни – осмысленная система привычек и поведения человека, обеспечивающая определённый уровень здоровья. Здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. 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.

Домашнее задание:

Подготовить сообщение: «Физическая культура в жизни студентов».

Выполненные задания отправлять на электронную почту:

Nata_Shamray15@mail.ru