ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лекция №1

Часть 1

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА -** сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

- **РЕКРЕАЦИЯ –** научно обоснованная организация отдыха, направленная на восстановление функциональных возможностей и работоспособности человека с использованием адекватных средств и методов.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ –** это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая сила.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ЗДОРОВЬЕ (определение ВОЗ) -** состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

- **ДВИЖЕНИЕ (в биологии) –** одно из проявлений жизнедеятельности, обеспечивающее организму возможность активного взаимодействия со средой, в частности, перемещение с места на место, захват пищи и т.п.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ОТДЫХ –** состояние покоя либо такого вида деятельности, которая снимает утомление, вызванное основным видом деятельности, и способствует восстановлению работоспособности.

- **АКТИВНЫЙ ОТДЫХ –** целенаправленная деятельность, отличающаяся от основной (предыдущей) и используемая для предупреждения наступления раннего утомления или восстановления работоспособности.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **РАЗВЛЕЧЕНИЕ –** деятельность ради удовольствия, проведение досуга.

- **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ –** двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека, включая физические качества, физическое развитие, укрепление здоровья и повышение работоспособности.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **ПОДВИЖНАЯ ИГРА –** проявления игровой деятельности, в которой ярков выражена роль движений.

- **ВИД СПОРТА –** часть спорта, которая признана обособленной сферой общественных отношений, имеющая соответствующие правила, утвержденные в установленном порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **СИЛА ПРИРОДЫ –** природная векторная физическая величина, которая воздействует на организм человека.

- **УДОВОЛЬСТВИЕ –** положительно окрашенная эмоция, сопровождающая удовлетворение одной или нескольких потребностей.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **САМОЧУВСТВИЕ –** совокупность субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности текущего состояния человека.

- **НАСТРОЕНИЕ –** относительно устойчивое психическое состояние личности, создающее эмоциональный фон для протекания психических процессов и поведения человека.

- **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ –** характеристика возможностей индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Часть 2

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ПРИНЦИП СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЧТО ТАКОЕ «ЗДОРОВЬЕ» И ОТ ЧЕГО ОНО ЗАВИСИТ???

- **ЗДОРОВЬЕ (определение ВОЗ) -** состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

- **ЗДОРОВЬЕ (определение Э.Н. Вайнера) -** состояние организма, дающее человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях конкретного социокультурного бытия данного человека.

Наукой доказано, что здоровье зависит:

10-15% - от деятельности учреждений здравоохранения

15-20% - от генетических факторов

20-25% - от окружающей среды

50-55% - от условий и образа жизни

ПРАВИЛА ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:

1. Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности.

1. Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями учеников.

1. В процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРЕДПОЛАГАЕТ:

- совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;

- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

АВТОРСКИЕ КОМПЛЕКСЫ И ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:

- контролируемые беговые нагрузки **(система Купера);**
- режим 1000 движений **(система Амосова);**
- 10 000 шагов каждый день **(система Михао Икай);**
- бег ради жизни **(система Лидьярда);**
- всего 30 мин спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки, учитывая правила: если можешь сидеть, а не лежать — сиди, если можешь стоять, а не сидеть — стой, если можешь двигаться — двигайся **(система Моргауза);**
- произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток **(скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону);**
- калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение **(система Пинкней Каллане)** и т.д.

Часть 3

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:

- поддержания термостабильности;
- добыча пищи;
- защита (пассивная или активная) от врагов;
- реализация инстинкта воспроизведения потомства

до 80-90% структур головного мозга в той или иной степени связаны с функцией движения

Развитие цивилизации шло по пути все большего освобождения человека от тяжелого труда, и в настоящее время доля физических затрат человека в обеспечении жизнедеятельности катастрофически мала.

ПОЛЕЗНЫЕ ЭФФЕКТЫ РЕГУЛЯРНОГО ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

1. ***ЭКОНОМИЗАЦИЯ ФУНКЦИЙ.***

Проявляется в том, что на единицу внешней работы организм затрачивает все меньший объем энергии.

2. ***УСИЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.***

Основными механизмами этого феномена являются следующие:

- интенсифицируются процессы белкового синтеза в работающих мышцах;
- в работающих тканях накапливается больше энергетических субстратов;
- совершенствуются процессы кислородного обеспечения мышечной деятельности за счет повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, кислородной емкости крови и пр.;
- улучшаются процессы нервной регуляции мышечной деятельности, что проявляется в улучшении процессов возбуждения и торможения, их подвижности и уравновешенности.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ:

1. В крови возрастает количество эритроцитов, что ведет к нарастанию кислородной емкости крови, т.е. каждая единица объема крови может перенести больший объем кислорода и углекислого газа. При этом важно, что старые эритроциты быстрее разрушаются, а вместо них появляются молодые, активность гемоглобина в которых выше.

1. Улучшается регуляция сосудистого тонуса, что является важным фактором профилактики нарушений артериального давления, которое может проявляться уже в возрасте полового созревания.

1. В сердце улучшается капилляризация, т.е. на единицу сечения миокарда притекает больше крови, что обеспечивает лучшее энергоснабжение работы сердца.

1. В сердце улучшается течение обменных процессов и активизируются дыхательные ферменты, нормализуется соотношение ионов калия и натрия, обеспечивающее улучшение сократительной функции сердца.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ:

1. Сила мышц вдоха заметно возрастает.

1. Растут эластичность легких и просвет дыхательных путей, повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и эффективности газообмена (O2 и CO2) между альвеолами и кровью капилляров.

1. В покое потребление кислорода, частота дыхания и объем вентилируемого через легкие воздуха у тренированного ниже, чем у нетренированного, а при напряженной работе – заметно выше.

1. Важным эффектом физической тренировки является то, что нагрузка дает лучшее расправление легочной ткани, более равномерный кровоток в ней, а активный газообмен предупреждает развитие застойных явлений, являющихся провоцирующими возникновение пневмоний.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ:

1. Под воздействием упражнений силового и скоростно-силового характера, требующих максимальной концентрации возбудительного процесса в короткие периоды времени, возрастают частота и амплитуда импульсации мотонейронов спинного мозга, что обеспечивает внутримышечную координацию и включение в работу наибольшего количества двигательных единиц.

1. Благодаря силовым и скоростно-силовым упражнениям происходит совершенствование основных показателей функционирования ЦНС – уравновешенности, силы и подвижности нервных процессов.

1. Под влиянием физической тренировки открываются закрытые и увеличивается просвет функционирующих капилляров в ЦНС.

1. При выполнении двигательной нагрузки происходит разрушение в ЦНС и в мышцах гормонов стресса.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ:

1. Накопление в мышцах энергетического потенциала.

1. Укрепление костей и активизации их роста.

1. Пропорциональное развитие скелета и мышечного аппарата обеспечивает формирование нормальной осанки ребенка

1. Гармоничное физическое развитие.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ:

1. Нормализация желудочного и кишечного сокоотделения.

1. Увеличение активности пищеварительных ферментов.

1. Нормализация моторной активности мышц желудочно-кишечного тракта.

ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ:

1. Совершенствование терморегуляции.

1. Обеспечение систематического вывода из организма образовавшихся в процессе жизнедеятельности шлаковых веществ.

1. Увеличение физической работоспособности.

1. Улучшение умственной работоспособности.

ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ И ОПТИМАЛЬНО СПЛАНИРОВАННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ СПОСОБСТВУЮТ:

- поддержанию на высоком функциональном уровне всех физиологических систем;
- обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность;
- делают жизнедеятельность человека более экономичной;
- предупреждают развитие в организме многих патологических процессов.

Часть 4

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- **СПОРТИВНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА -** это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения).

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ:

- **социально-генетическая** (механизм усвоения социально-исторического опыта)
- **творчески-атрибутивная** (позволяет ее рассматривать в развитии и совершенствовании)
- **системно-функциональная** (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы)
- **аксиологическая** (ценностно-ориентировочная)
- **коммуникативная** (важное средство неформального общения людей)

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ:

- туризм (пеший, водный, велосипедный)
- пешие и лыжные прогулки
- купание
- всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА -** это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО НАПРАВЛЕНИЯ:

- группы ЛФК при диспансерах, больницах
- группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.
- самостоятельные занятия

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- **СПОРТИВНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

  – направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА -** это различные формы физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), используемые для оперативной оптимизации текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.