

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ФОРМЫ. ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

В.М. Паршакова, старший преподаватель

К.А. Романова, старший преподаватель

Пермского государственного аграрно-технологического университета им. академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

***Аннотация.** В статье рассматриваются как некоторые формы оздоровительной физической культуры влияют на организм человека, как могут изменить состояние здоровья, перечислим виды оздоровительной физической культуры и степень их воздействия на организм. На примере современных и популярных систем физических упражнений: оздоровительной системы пилатес и дыхательной гимнастики цыгун рассмотрим какое воздействие они оказывают на организм занимающихся.*

***Ключевые слова:** организм, оздоровительная физическая культура, здоровье, гимнастика цыгун, пилатес, циклические упражнения, ациклические упражнения.*

В современном социуме наблюдается резкое ухудшение качества здоровья и продолжительности жизни. Состояние здоровья человека – это основа жизнедеятельности, которая оказывает влияние на физическое, материальное, социальное развитие, душевное спокойствие, трудовую активность, творчество и успех. И чтобы обладать всеми перечисленными качествами, укрепить и сохранить наше здоровье необходимо заниматься оздоровительной физической культурой. Процесс выполнения регулярных физических упражнений ведет к улучшению самочувствия, мышцы организма приходят в тонус, тело подтягивается, появляется энергия и мы хотим достигать всё новых и новых вершин, браться за новую работу, мозг лучше развивается, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно - сосудистая и дыхательная системы начинают функционировать на более высоком уровне. Но, к сожалению, большинство людей пренебрегают физическими нагрузками, а, следовательно, и своим здоровьем.

По степени воздействия на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) возможно поделить 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 этой группе относятся ходьба, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, бег и гребля. А 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.

Чтобы лучше понять действие ациклических и циклических упражнений на человеческий организм рассмотрим пример ритмической гимнастики и оздоровительной ходьбы:

Ритмическая гимнастика - классический вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности. Особенность гимнастики состоит в том, что ритм и темп зависят от музыкального сопровождения. Цикл беговых и прыжковых упражнений оказывают влияние больше всего на сердечнососудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные – пластичность.

Лучшим и не сложным циклическим упражнением является оздоровительная ходьба: Оздоровительная ходьба, является прекрасным упражнением, так как не требует никаких приспособлений и противопоказаний. Например, за 1 час ходьбы на свежем воздухе расходуется 300-400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути), что благоприятно влияет на центральную нервную систему. Укрепляются не только мышцы голени и бедра, но и мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. Ходьба на лыжах развивает двигательные навыки, повышая чувство равновесия в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Ещё один положительный бонус от ходьбы – это закаляющий эффект, при котором иммунитет становится невосприимчив к простудным заболеваниям.

Таким образом, с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности наш организм усовершенствуется и укрепляется. Тренировки благоприятно сказываются не только на двигательный аппарат, но и на нервную и сердечно - сосудистую системы. И теперь с уверенностью можно сказать - оздоровительная физическая культура оказывает на организм только положительный эффект.

В современной жизни, когда уровень трудоспособности требует динамичного развития, все сложнее становится восстанавливаться после трудового дня, недели. Существуют методики, которые восстанавливают и повышают тонус, не прилагая больших усилий и много времени. Рассмотрим на примере дыхательной гимнастики цигун.

Цигун – это очень древняя методика родом из Китая. Гимнастика не требует много времени для занятия, крупных помещений (можно проводить ее на рабочем

месте в офисе, кабинете) во время рабочего дня, особенно если труд связан с высокими психическими, интеллектуальными и физическими нагрузками и напряжением. Дыхательная гимнастика отличается простотой упражнений и доступна для людей в любом возрасте, в любой комплекции и даже для людей с ограниченными возможностями.

Гимнастика, также используется как восстановительный комплекс для людей, серьезно занимающихся спортом, способствует регуляции обмена веществ в организме, концентрирует внимание, расслабляет тело, успокаивает дыхание, даже способствует уменьшению лишнего веса. Хотелось бы рассказать еще об одной просторанённой гимнастике.

Пилатес - современная оздоровительная гимнастика, все больше людей занимается в фитнес – клубах этой методикой. Система упражнений, тонизирует мышцы, повышает гибкость, улучшает осанку, чувство равновесия, ну и конечно делает фигуру более стройной и подтянутой. Пилатес – это гимнастика для тех, кто хочет гармоничного развития всего тела и разума, снимает стресс, повышает общую выносливость, улучшает внешний вид, состояние здоровья, здоровое сердце, что обеспечивает богатая кислородом кровь, душевно – телесная координация. Заниматься гимнастикой, очень популярно, не только в залах, но и на природе получая от нее энергетическую силу. Упражнения пилатес весьма многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным и включаются очень глубокие мышечные группы, о которых мы порой даже не задумывались, а они играют важную роль в коррекции и формировании красивой фигуры.

Таким образом, можно сделать вывод, даже при катастрофической нехватке времени можно найти несколько минут для самовосстановления и саморазвития.

Библиографический список

1. *Данько. Ю. М.* «Здоровое тело», 1974.
2. *Кофман Л. Б.* Физическая культура / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ОМЕГА-Л, 2004. – С. 191.
3. *Матов В. В.* «Лёгкая атлетика», 1985.
4. *Соснин В.П.* Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014. – 51 с.

PHYSICAL CULTURE AND ITS FORMS. THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE BODY

E.G. Ermakova, *senior lecturer*

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

K.A. Romanova, *senior lecturer*

Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

***Abstract.** The article considers how some forms of health-improving physical culture affect the human body, how they can change the state of health, list the types of health-improving physical culture and the degree of their impact on the body. For example, modern and popular systems of physical exercises in the health system, Pilates and breathing exercises of qigong, consider what impact do they have on the body.*

***Keywords:** body, Wellness physical education, health, qigong, Pilates, the circular exercises of acyclic exercises.*