

УДК 796.011

## Оздоровительная физическая культура и её формы

Миннихметова Ю., студент

Севодин С.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет» (г. Казань)

**Аннотация.** В статье описаны польза оздоровительной физической активности, основные направления оздоровительных упражнений, влияние физической активности на физическое и психическое состояние человека.

**Ключевые слова:** физическая активность, самосовершенствование, упражнение, оздоровление, эффективность, нагрузка.

**Keywords:** physical activity, self-improvement, exercise, health improvement, efficiency, load.

Регулярная физическая активность веками считалась важной составляющей здорового образа жизни. Недавно это положение было подтверждено новыми научными данными. Оказывается, физические нагрузки положительно влияют не только на физическое, но и на психическое состояние человека, что является одним из факторов предотвращения повторения хронических заболеваний, в том числе кишечника.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно-необходимых индивидуальных потребностей.

Оздоровительные упражнения для здоровых людей. Название последовательности физических нагрузок этого режима несколько искусственно, так как его лечебный эффект присущ другим режимам. Оздоровительная физическая культура включает в себя физические нагрузки широкого диапазона (по объему, интенсивности и характеру упражнений), которые условно можно разделить на три группы с конкретными методическими направлениями [1].

Первое направление - «эффект удовольствия». Во время физической работы в тканях нашего тела выделяются особые гормоны - эндорфины, которые попадают в кровоток. Некоторые из них достигают центральной нервной системы и стимулируют нервные центры. Это доставляет подвижному человеку чувство радости и удовольствия.

Однако это чувство «мышечной радости» непостоянно. Даже при невысокой интенсивности через некоторое время появляется утомление с характерными отрицательными эмоциями, которые усиливаются по мере увеличения объема физической работы. Суть аспекта «удовольствие - эффект» заключается в субъективном определении оптимального количества нагрузки на основе положительных эмоций. Если практикующий испытывает чувство радости, вы можете продолжить упражнение: если возникают негативные эмоции, вы должны прекратить его и отдохнуть (до тех пор, пока не исчезнет усталость).

Такие нагрузки трижды в неделю, несомненно, имеют оздоровительный эффект (хотя прирост резервных возможностей организма небольшой), но не подходят для подготовки по спортивным нормам.

Второе направление - выполнение физических нагрузок, где частота сердечных сокращений составляет 135-155 ударов в минуту; Продолжительность занятий обеспечивает наличие значительного утомления. В этом случае (с учетом фактора риска) плотность нагрузки не достигает предела или даже близко к предельной, но физическая работа необходима в условиях выраженного утомления. По мнению многочисленных авторов, три раза в неделю, каждый с непрерывной циклической работой (по 15-20 минут), прекращается разрушительное действие гипокинезии на организм, увеличивается резервная способность организма. Этот эффект усиливается при 30-40 минутах циклической нагрузки за четыре занятия.

Обучение самосовершенствованию оказывает влияние на здоровье и в настоящее время широко распространено в нашей стране и за рубежом.

Третье направление - интеграция в программу тренировок физических нагрузок и скоростных физических нагрузок, во многих случаях близких к местным и очень сильных [2].

Поэтому эти зоны различаются по размеру и интенсивности физических нагрузок, но имеют одну главную цель - добиться положительного эффекта для здоровья. Стажеры не ставят перед собой задачу выполнять спортивные стандарты, например, устанавливать ограничения для определенного вида спорта. При выполнении упражнений самостоятельно они сами определяют вид упражнений, продолжительность упражнений и дозу нагрузки. Другими словами, игнорируйте требования к разносторонней тренировке, используется только бег трусцой, так как основная цель - поправить здоровье.

Поэтому, тренируясь в любом из трёх направлений, невозможно подготовиться к выполнению спортивных стандартов.

По степени воздействия на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и циклического характера. Циклические упражнения - это двигательные задачи, в которых один и тот же полный двигательный цикл повторяется непрерывно в течение длительного периода времени. К ним относятся ходьба, бег, катание на лыжах, велоспорт, плавание, гребля. В циклических упражнениях структура

движений не имеет консервативного цикла и изменяется в процессе их выполнения. К ним относятся гимнастика и силовые упражнения, прыжки, метание, спортивные игры, боевые искусства. Циклические упражнения оказывают большое влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате увеличения мышечной силы, скорости реакции, гибкости и подвижности в суставах, и нервно-мышечных механизмов. Основные виды ациклических упражнений включают гигиеническую и производственную гимнастику, оздоровительные и общефизические группы, художественную и атлетическую гимнастику, а также гимнастику по системе «Хатха-йога» [3].

Занимаясь физкультурой самостоятельно, необходимо соблюдать следующие правила: занятия должны быть оздоровительной, развивающей и образовательной направленности. В процессе тренировок необходимо практиковать самоконтроль и врачебный контроль за состоянием своего тела, своей физической подготовкой, строго соблюдать правила безопасности при занятиях физкультурой и спортом. Есть только один способ достичь гармонии человека - физические упражнения необходимо выполнять

систематически. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярное физическое воспитание, которое, возможно, связано с режимами работы и отдыха, не только способствует улучшению здоровья, но и значительно повышает эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни и в рабочем процессе, являются физическими упражнениями. Это могут быть только движения, специально подобранные для воздействия на различные органы и системы, развития физических свойств, лечения дефектов тела [4].

Оздоровительные упражнения при ходьбе оказывают оздоровительное действие. Положительный эффект от физических упражнений достигается только в том случае, если задействованы защитные механизмы, сопровождающие работу мышц. Затрата энергии и пластических ресурсов во время упражнений запускает процессы сверхкомпенсации, что делает организм подтянутым и одновременно повышает его сопротивляемость многим заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды.

Студенты занимаются самостоятельными физическими упражнениями и спортом.

#### **Литература:**

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - Ставрополь.: Издательство СГУ, 2001
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.