

**«ТҰРАН»
УНИВЕРСИТЕТІ»
МЕКЕМЕСІ**



**TURAN
UNIVERSITY**

**УЧРЕЖДЕНИЕ
«УНИВЕРСИТЕТ
«ТУРАН»**

«ТУРИЗМ ЖӘНЕ СЕРВИС» КАФЕДРАСЫ

РЕФЕРАТ

Тема: Характеристика современных оздоровительных систем и средств

*Выполнила: Кормильцына Алия
Рдгб 181 (4)*

Проверил: Алимбетов.К.К

АЛМАТЫ 2020

Содержание

Введение	3
1. Оздоровительные системы	4
2. Ритмическая гимнастика	6
3. Атлетическая гимнастика	8
4. Оздоровительный бег	9
Заключение	
Список литературы	

Введение

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. Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на занятиях, не пропускают их из-за простудных заболеваний. Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни основан на принципах нравственности, рационально организован, активный, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. 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[2].

1. Оздоровительные системы

Одной из возможностей сохранения, развития и восстановления здоровья человека, является оздоровительная физическая культура. Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, понимаются как оздоровительные системы. Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. 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. Йога в переводе с санскрита означает «союз, соединение, связь, гармония». Единение души человека с абсолютным духом или божеством, индивидуального сознания с космическим разумом. Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности. Гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального, или психического, и духовного. Йога ставит своей целью такую гармонию, которая достигается различными направлениями йоги. Ушу – это обобщенное название боевых искусств, существующих в Китае. Название состоит из двух иероглифов – «у» и «шу», что в переводе с китайского означает «военное искусство». Исторически искусство ушу зарождалось как система знаний, позволяющая обеспечить выживание человека в любых условиях. Подобная подготовка помогала развить способности к быстрому принятию необходимого решения и немедленному действию. Однако ушу предназначено не только для боевой подготовки: методики, которые задействует искусство, позволяют также развить скрытые способности организма, быстро восстановить затраченные ресурсы, добиться оздоровления и самосовершенствования. В основе понятия цигун лежит идея о существовании особой энергии ци, которая пронизывает весь мир, в том числе и каждого человека. Дословный перевод с китайского означает — работа с энергией. В более широком смысле цигун — это искусство применения энергии ци, которое позволяет поддерживать духовное и физическое здоровье, продлить жизнь, лечить различные заболевания, а также может применяться в бою. Цигун — неотъемлемая часть китайской культуры. Последние исследования свидетельствуют, что практики, похожие на цигун, существовали еще до появления письменности. Возникновение цигун связано с традиционной китайской религией даосизмом. Изначально даосизм ориентировался на внешние алхимические практики, одной из целей которых являлось создание так называемой пилюли бессмертия, дающей возможность вечной жизни. Но в первом тысячелетии нашей эры даосы стали уделять больше внимания внутренним практикам, связанным с работой с ци. Цигун очень разнообразен — невозможно перечислить все его школы и

направления 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 для женщин, выполняемых в изометрическом режиме и активирующих глубокие мышечные группы; аквааэробика – система физических упражнений в воде под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастику, силовые упражнения[1].

2. Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика (ритмика, известна также как аэробика) — система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти. Работа над созданием и оформлением метода ритмического воспитания относится к 1900—1912 гг.; первоначальное название — *faire les pas* («делать шаги»), затем ритмическая гимнастика, но, поскольку из-за слова «гимнастика» метод начали путать с обыкновенной спортивной гимнастикой, Далькроз остановился на слове «ритмика». В настоящее время употребляются оба слова. На идею создания системы Далькроза натолкнуло наблюдение над учениками, которым он преподавал сольфеджио: выяснилось, что даже самые неспособные запомнить и воспроизвести музыкальную фразу сразу понимали задание, как только начинали двигаться вместе с музыкой. Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества. В целом направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья, в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка. Содержание ритмической гимнастики составляют: движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи; разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; элементы вольных упражнений и художественной гимнастики; танцевально-хореографические элементы. Выполнение их в ритмической гимнастике имеет свои особенности: каждое упражнение в отдельности

достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся; многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата; большинство упражнений красивы по форме и стилю исполнения, движения в них свободны – что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности; ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивая и точная демонстрация движений преподавателем (или демонстратором) создают положительный эмоциональный фон, соответствующий настроению и вкусу занимающегося; отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия; отсутствие жестких требований к техническому обеспечению, возможность индивидуального выбора удобной и красивой экипировки и смены ее в соответствии с изменениями моды, общая «веселая» обстановка делают ритмическую гимнастику популярной и массовой. 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. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему[2].

3. 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 риска. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни. Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед). Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, элементарно просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела. Предлагаемый ниже гантельный комплекс с успехом может использоваться начинающими атлетами и лицами со средним опытом занятий атлетизмом (до года), позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажёрах, успешно овладеть силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата – костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают

анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям[3].

4. 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. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза, которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус, повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям[1].

Заключение

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.

Список литературы

1. <https://works.doklad.ru/view/xCxbIw2UnAI.html>
2. https://studbooks.net/629776/turizm/harakteristika_sovremennyh_napravleniy_ozdorovitelnyh_sistem_fizicheskikh_uprazhneniy_fitnessa
3. <https://sibac.info/studconf/science/xiii/68099>