**Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-formyi-vliyanie-ozdorovitelnoj-fizicheskoj-kulturyi-na-organizm#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Основные задачи оздоровительной физической культуры](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-formyi-vliyanie-ozdorovitelnoj-fizicheskoj-kulturyi-na-organizm#%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)
3. [Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-formyi-vliyanie-ozdorovitelnoj-fizicheskoj-kulturyi-na-organizm#%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D1%8B%D1%85%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9)
4. [Формы организации занятий](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-formyi-vliyanie-ozdorovitelnoj-fizicheskoj-kulturyi-na-organizm#%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9)
5. [Способы организации занятий](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-formyi-vliyanie-ozdorovitelnoj-fizicheskoj-kulturyi-na-organizm#%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9)
6. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-formyi-vliyanie-ozdorovitelnoj-fizicheskoj-kulturyi-na-organizm#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
7. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-formyi-vliyanie-ozdorovitelnoj-fizicheskoj-kulturyi-na-organizm#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Развитие человека неразрывно связано с его двигательной активностью, формирование человеческого тела происходило в постоянном движении. Природа предусмотрела для всех живых существ, включая человека, необходимость поддерживать и развивать физические способности. При недостатке физических нагрузок снижается иммунитет, возникают заболевания органов дыхания и кровообращения.

Сегодня человеку не нужно регулярно бегать и прыгать, сегодня люди в большинстве своем ведут малоподвижный образ жизни, поэтому физическое воспитание имеет большое значение в современных условиях. Физкультура важна во все периоды жизни человека - в детстве и юности они помогают правильному развитию организма, в зрелом возрасте помогают поддерживать здоровье тела и повышают работоспособность, а в старости помогают отсрочить неблагоприятный возраст.

Пожилые люди - это женщины от 55 до 75 лет и мужчины от 60 до 75 лет. После 75 лет следует более пожилой возраст, границы этого возраста - от 75 до 90 лет. По достижении 90 лет люди считаются долгожителями.

**Основные задачи оздоровительной физической культуры**

В старости человеческий организм стареет, в результате чего в системах и органах человеческого тела происходят необратимые функциональные изменения, снижается работоспособность, ухудшаются показатели индивидуальных физических качеств.

Основная социальная функция физического воспитания людей пожилого возраста - оздоровление. **Исходя из этого, можно сформулировать основные задачи физической культуры в пожилом возрасте:**

1. способствуют творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья, уменьшению возрастных изменений, способствуют расширению функций организма и поддержанию его работоспособности;
2. остановить ухудшение жизненно важных двигательных навыков и умений, восстановить их (в случае их утраты), сформировать необходимые;
3. дополнять и углублять знания, необходимые для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Частные и дополнительные задания определяются возрастом, характером работы, функциональным состоянием и адаптационными возможностями организма, уровнем физической подготовленности, индивидуальными наклонностями и условиями проживания.

**Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей**

Основным средством сохранения и восстановления функций опорно - двигательного аппарата в пожилом возрасте являются гигиеническими, основные и лечебная гимнастика. Комплексы гимнастических упражнений, разработанные для пожилых людей, влияют на ослабленные группы мышц, обеспечивают прогрессивные изменения в костно - мышечной системе, поддерживать силу и гибкость, восстановить координацию движений, а также поддерживать нормальную осанку. Для общего оздоровления и целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы используются: дозированная ходьба, бег средней интенсивности, катание на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие циклические упражнения соответственно, регулируемые по интенсивности и продолжительности нагрузки. Кроме того, желательно использовать различные спортивные игры, не предполагающие интенсивных нагрузок - бадминтон, городки, теннис.

Самым доступным и эффективным средством оздоровления пожилых людей является дыхательная гимнастика, улучшающая дыхание при нагрузке, вентилирующая легкие и помогающая сердцу в усиленной работе; улучшить работу дыхательного аппарата, сохранить его работоспособность; научите правильному дыханию.

В пожилом возрасте некоторые люди продолжают заниматься спортом, но с ограниченными тренировочными нагрузками и соревнованиями. Соревнования могут проводиться только под тщательным медицинским наблюдением и только в тех видах спорта, в которых можно гарантировать оздоровительный эффект или которые не относятся к высокоинтенсивным видам физической активности (стрелковые виды спорта, выездка в конном спорте).

Двигательная активность в образе жизни пожилых людей может не только не снижаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрастать, хотя интенсивность двигательного режима снижается. С выходом на пенсию увеличивается досуг, который желательно посвятить регулярным занятиям физкультурой, увеличивается возможность использования полезных природных факторов (например, свежего воздуха) и соблюдения индивидуального режима упражнений, отдыха, сна, питания и других особых гигиенических условий.

**Формы организации занятий**

Физическое воспитание пожилых людей может осуществляться в двух основных формах организации занятий: коллективные занятия, предполагающие занятия в группах здоровья, секции общефизической подготовки, походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Оздоровительные занятия по физической культуре, которые проводятся в так называемых группах здоровья и разделах общефизической подготовки, основаны на комплексном применении различных физических упражнений. Такие занятия проводятся круглый год на протяжении многих лет, при этом структура и содержание занятий частично меняются в зависимости от возраста учеников и других условий. В процессе старения тела нагрузки перестают увеличиваться, но иногда меняют форму, сохраняя стабилизирующую функцию. Снижается вес нового материала, который нужно освоить. Продолжительность первого периода обучения 3-6 месяцев, задачи этого периода - создать условия для постепенного повышения функциональных возможностей организма, улучшить общее самочувствие, восстановить утраченные двигательные навыки, необходимые для дальнейшего обучения. В последующие периоды оздоровительной физической культурой обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

Самостоятельная физическая нагрузка состоит из: утренней гигиенической гимнастики, аэробных упражнений циклического характера средней интенсивности, не вызывающих резкого увеличения кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег трусцой), различных игр по упрощенным правилам, спортивных упражнений с ограниченные тренировочные нагрузки.

Человек, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями для укрепления и поддержания здоровья, должен знать правила организации урока, понимать суть его составляющих, их предназначение.

**Способы организации занятий**

Занятия в группах здоровья и разделах общефизической подготовки основаны на комплексе различных физических упражнений. Они проводятся круглый год на протяжении многих лет с частичной сменой средств в зависимости от возраста и других условий. По мере старения тела нагрузки перестают увеличиваться и менять форму, сохраняя стабилизирующую ориентацию. Количество нового материала для усвоения уменьшается. Начальная стадия классов длится 3-6 месяцев, основные задачи на данном этапе, чтобы обеспечить постепенное увеличение функциональных возможностей вегетативных систем и опорно - двигательной системы, которая функционировала плохо, чтобы улучшить общее самочувствие, восстановить потеряли моторику, необходимую для последующих занятий. В последствии обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимой моторики.

При постановке задач и регулировании нагрузок очень важен принцип доступности и индивидуализации. Если вы не уверены, что данная степень нагрузки соответствует возможностям организма, вам следует снизить ее при первых симптомах переутомления. В рамках индивидуальных занятий можно постепенно увеличивать нагрузки, в основном за счет их объема. С осторожностью применяют скоростные, силовые упражнения и упражнения с резкой сменой положения тела (сальто, перевороты).

Местные упражнения, которые не являются важными для противодействия возрастной инволюции опорно - двигательного аппарата и органов дыхания, выполняются ежедневно. К ним относятся: упражнения с небольшими весами для основных групп мышц, не связанные со значительной нагрузкой на вегетативные органы (упражнения для рук и ног с резиновым амортизатором, гантелями), упражнения на растяжку и расслабление мышц, упражнения на осанку. и дыхательные упражнения.

Особое внимание следует уделять упражнениям, замедляющим возрастные изменения, происходящие в позвоночнике (старческий кифоз). Регулярные упражнения на растяжку не противопоказаны, если их выполнять осторожно, с предварительной разминкой, постепенным увеличением объема движений.

Возрастные особенности пожилых людей при выполнении циклических упражнений наиболее соответствуют нагрузкам средней интенсивности. Специальная подготовка к упражнениям максимальной и субмаксимальной мощности (например, бегу на короткие и средние дистанции) в этом возрасте, как правило, нецелесообразна. Резкое увеличение интенсивности нагрузки может привести к сердечной недостаточности и другим негативным явлениям.

При длительной ходьбе, часто применяемой на начальных этапах тренировок, нагрузка дозируется исходя из следующих примерных норм: ее скорость на первом этапе от 4-6 км / ч до 6-7 км / ч. Продолжительность для практически здоровых людей составляет 70-100 минут. Для людей с незначительными функциональными отклонениями или с начальными формами заболеваний - 60-80 минут. Для тех, у кого серьезные проблемы со здоровьем - 30-60 минут.

Поход рекомендуется проводить по режиму - при этом, начиная с 1,5-3 км и постепенно удлиняя путь до 5-8 км. При этом темп и продолжительность ходьбы регулируются в зависимости от самочувствия.

Диапазон пеших походов в старости от 10 до 25 км, велосипедных -30-50 км. Средняя скорость движения - 4-5 км в час.

Уроки урочного типа со сложным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Продолжительность подготовительной и заключительной части занятия увеличивается пропорционально возрасту обучаемых. После выполнения базовых упражнений требуется достаточный отдых (активный и пассивный), желательно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая динамика нагрузки на занятии должна иметь вид волнистой кривой с тенденцией к постепенному увеличению. Основная нагрузка в этом случае приходится на среднюю или вторую треть основной части урока. Плотность моторики, представляющая собой отношение времени, затраченного на физические нагрузки, к общей продолжительности урока, в данном случае имеет довольно широкий диапазон. Он может быть наиболее значимым в деятельности циклического характера, наименее значимым - в деятельности сложного характера.

Волнообразная физическая активность существенно меняет состояние практически всех задействованных систем организма. Самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки играет важную роль, поскольку реакции каждого организма полностью индивидуальны.

В самоконтроле используются объективные и субъективные методы самоконтроля. Субъективные методы включают в себя: самонаблюдение и оценку общего благополучия, сна, физическую и умственную работоспособность, настроение, а также общую оценку состояния опорно - двигательного аппарата и мышечной системы. Объективные методы состоят из: контроля пульса и артериального давления, измерения массы тела, показателей уровня развития физических качеств.

**Заключение**

Физическое воспитание пожилых людей имеет свои характерные особенности. Эти особенности связаны с возрастными изменениями, происходящими в сердечно-сосудистой системе, органах дыхания, мышечно-костном аппарате и других органах и системах организма. Из-за снижения работоспособности организма занятия физкультурой для пожилых людей носят преимущественно оздоровительный характер. Оздоровительный характер физической культуры для пожилых людей предполагает щадящие нагрузки, учитывающие медленные темпы восстановления организма пожилых людей после физических нагрузок.

Основное предпочтение при проведении физкультуры для пожилых людей отдается таким физическим упражнениям, которые не требуют больших нагрузок на организм и легко дозируются по нагрузке. То есть задачи физической культуры пожилых людей - повышение общей выносливости тела, гибкости, улучшение координации движений, а развитие силы и скорости при этом имеют второстепенное значение.

Несмотря на множество ограничений и противопоказаний к занятиям физкультурой в пожилом возрасте, физическое воспитание для пожилых людей должно быть незаменимым. Наукой доказано, что физическое воспитание, даже если занятия впервые начали в пожилом возрасте, все же помогает снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает состояние иммунной системы.

**Список литературы**

1. Биологические и социальные основы физической культуры: учебное пособие по дисциплине Физическая культура для студентов всех специальностей / сост. В.А. Пасиченко, Д.Н. Давиденко. - Минск: БГТУ, 2012.
2. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие. для техникумов нац. культ. / А.А. Гужаловский. - М.: Физическая культура и спорт, 2014.
3. Карсаевская, Т.В. Социально-биологическая обусловленность изменений физического развития человека. / Т.В. Карсаевская. - Ленинград, 2004.
4. Маркосян, А.А. Вопросы возрастной физиологии. / А.А. Маркосян. - М.: Просвещение, 2012.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. для ин-тов физ. культура / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура и спорт, 2012.
6. Теория и методика физического воспитания: учебник. для ин-тов физ. куль.: в 2 т. 2 т.: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев в системе физического воспитания / Редколлегия: Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. - 2-е изд. rev. и добавить. - М.: Физическая культура и спорт, 2012
7. Физическая культура и спорт: Информационный бюллетень №3. - Мн, 2004.