

# Оздоровительные технологии, психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта



Шевченко Анна К-15  
Ставкина Елизавета П-12  
Руководитель: Гусева М.  
Г.

# Цель работы:

Расширить и обобщить знания о современных оздоровительных технологиях, психологических и медико-биологических проблемах физической культуры и спорта.



# Актуальность работы:

- Здоровье - важнейший из элементов жизни человека, напрямую связанный с его физическим состоянием. Здоровье демонстрирует уровень жизни и благополучия страны и самым непосредственным образом влияет на экономические параметры государства, а также на нравственные принципы и мораль общества, настроение людей, и их творческие успехи.
- Невзирая на затруднения государственной экономики, люди всё ещё заинтересованы в спорте и физической культуре как таковой. Это показывает, что оздоровительная физическая культура, которая в действительности рассматривает здоровье человека в тесной связи с общей подвижностью и образом жизни, всё более признаётся одним из неотъемлемых элементов современного общества.

Таблица 1. Выбросы наиболее распространенных вредных веществ, отходящих от стационарных промышленных источников загрязнения атмосферного воздуха.

	2000	2001	2002	2003	2004
Всего, тыс.тонн	2429,4	2582,7	2529,3	2884,3	3016,5
в том числе:					
твердые вещества	668,5	672,4	673,4	729,6	752,9
газообразные и жидкие вещества,	1760,9	1910,3	1855,9	2154,7	2263,6
из них:					
сернистый ангидрид	1080,0	1208,6	1132,2	1385,4	1492,1
окись азота	161,7	178,6	176,1	191,6	196,9
окись углерода	390,7	375,9	377,6	393,5	411,9
аммиак	7,7	3,9	1,8	2,4	1,0

Физкультурно-оздоровительная технология – методика поддержания физического тонуса, а также снижение вероятности развития и проявления заболеваний, применяя укрепляющие здоровье технологии.

Это - основополагающие правила применения в теории и на практике знаний, навыков и умений, способов организации и осуществления конкретных действий,

применяемых для выполнения физическо-оздоровительной деятельности.



Цель

Содействовать сохранению и улучшению физического состояния студенток

Задачи

1. Совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление здоровья
2. Развитие и совершенствование как основных физических качеств, так и координационных способностей: ловкости, чувства динамического равновесия, чувства ритма
3. Повышение мотивации к систематическим занятиям физической культурой

Поэтапное распределение средств в годичном образовательном цикле

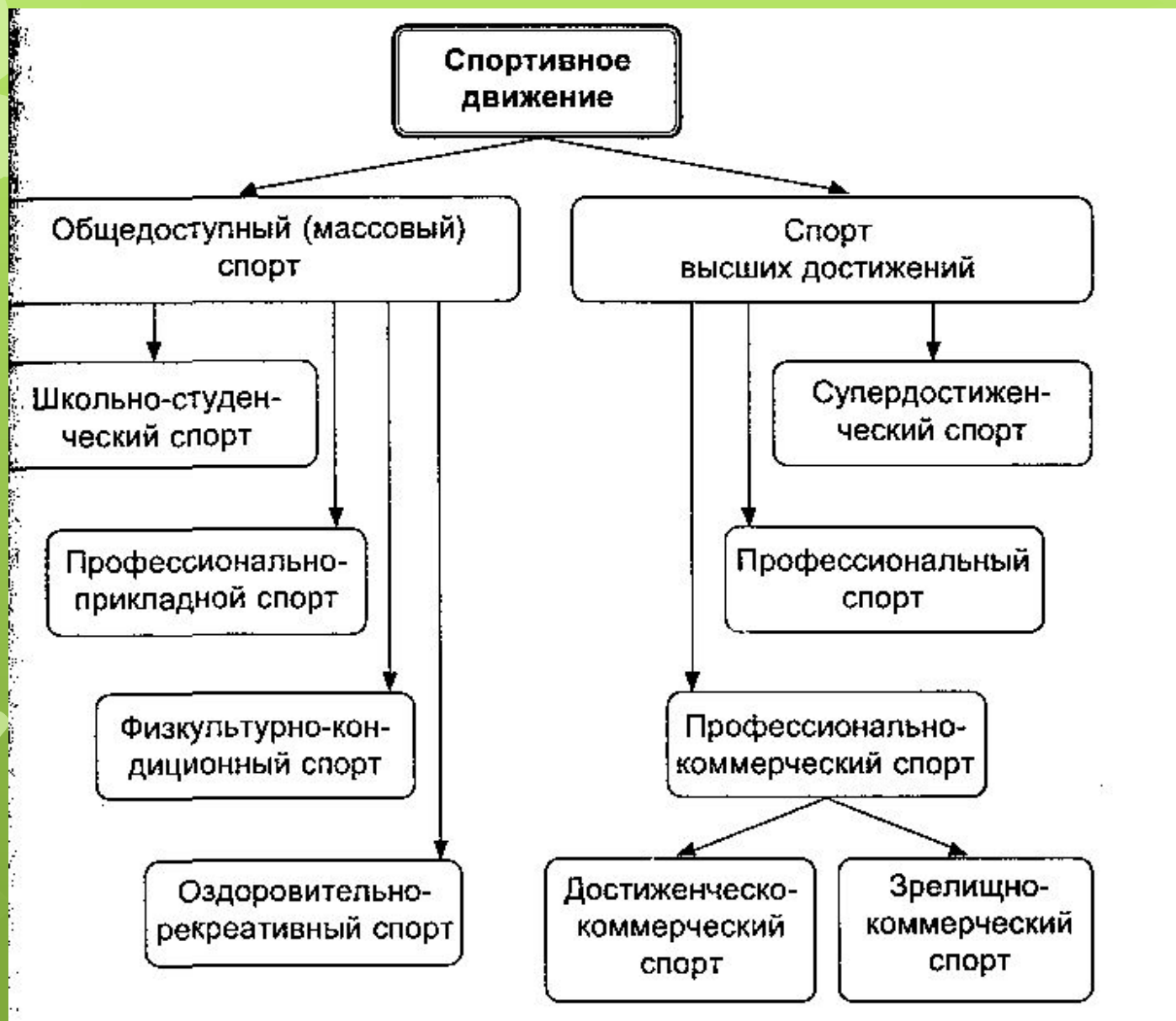
Подготовительный 1-8 (23-30) недели	Тренировочный 9-18 (31-40) недели	Поддерживающий 19-22 (41-44) недели
Упражнения оздоровительной аэробики низкой и средней интенсивности (до 150 уд/мин), упражнения системы <u>Пилатес</u> , <u>стретчинг</u>	Упражнения оздоровительной аэробики средней и высокой интенсивности (150-180 уд/мин), силовые упражнения динамического и статического характера, элементы восточных танцев, <u>стретчинг</u>	Упражнения оздоровительной аэробики низкой интенсивности (до 140 уд/мин), элементы восточных танцев, <u>стретчинг</u>

Мониторинг

Оценка данных физического развития (длина тела, масса тела, ЖЕЛ, сила правой, левой кистей, становая сила, ИМТ, ЧСС, А/Д, УФС).  
Оценка физической подготовленности: прыжок в длину с места, бег на 100 м, 500 м, 1000 м, челночный бег 4x10 м, сгибание разгибания рук в упоре на гимнастической скамейке, приседание на правой, левой ноге, подтягивание на низкой перекладине, поднятие туловища в сед из положения лежа



# Разнообразные виды спортивного движения







## Вывод:

Цель физкультурно-оздоровительной технологии – укрепление и поддержание здоровья на должном уровне. На этом построена вся оздоровительная индустрия, также этим руководствуются при физкультурно-оздоровительной практике. Эти методы можно применять в самых различных направлениях спорта

# Заключение:

- Ежедневная двигательная активность укрепляет иммунную систему, поддерживает тонус мышц, а также положительно влияет на психологическое и эмоциональное состояние человека.
- Сохранение и поддержание здоровья на должном уровне – проблема, требующая пересмотра всей системы образования и воспитания молодого поколения. Наряду с оптимизацией уже известных и изобретением новых методик оздоровления, также следует пробудить интерес общества к этой масштабной проблеме, а также интерес к обеспечению собственной безопасности при занятиях спортом.

Спасибо за внимание !

