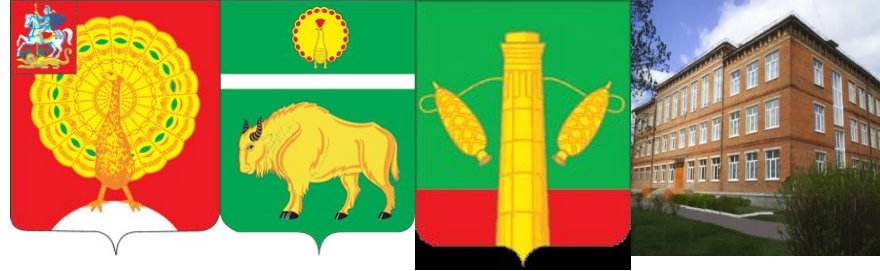


*



Раздел III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Глава 2. Основы здорового образа жизни.

Тема 5: Современные методы оздоровления.



Домашнее задание: С.Н. Вангородский и др.,
Основы безопасности жизнедеятельности, глава II
§ 1.3 стр. 139-140



преподаватель Назаренко И.П.

Контрольная работа

1. Что такое духовное здоровье человека?

2. Какие тренинги вы знаете?

Контрольное задание: 1. Современные методы оздоровления? 2. Формы оздоровительной физкультуры?

Современные методы оздоровления

- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
- Дыхательные техники и их применение
 - Питание
 - Управление эмоциями
 - Управление мыслями
 - Биоэнергетика

Формы оздоровительной физкультуры

Утренняя гимнастика Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения. Поддержанию высокого уровня работоспособности в течении рабочего дня, совершенствование координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Формы оздоровительной физкультуры

Производственная гимнастика Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на производствах.

Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах. Она необходима особенно в тех видах производственной деятельности, которые связаны с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций

Физкультурные паузы организуются непосредственно во время работы. Время их проведения определяется фазами изменения уровня работоспособности – в зависимости от вида деятельности и контингента работающих.

Формы оздоровительной физкультуры

Особенности **ритмической гимнастики** состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств оказывающих влияние на организм. Так серии беговых и прыжковых упражнений влияют на сердечно-сосудистую систему; наклоны и приседания - на двигательный аппарат ; методы релоксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные – пластичность и.т.д.

Формы оздоровительной физкультуры

Атлетическая гимнастика

Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости.



Формы оздоровительной физкультуры

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения в которых участвует не менее $2/3$ мышечной массы тела. Именно для циклических упражнений направленных на развитие общей выносливости характерны важнейшие морфофункциональные изменения системы кровообращения и дыхания, повышения сократительной и насосной функции сердца.



Формы оздоровительной физкультуры

Оздоровительная ходьба Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма.



преподаватель Назаренко И.П.

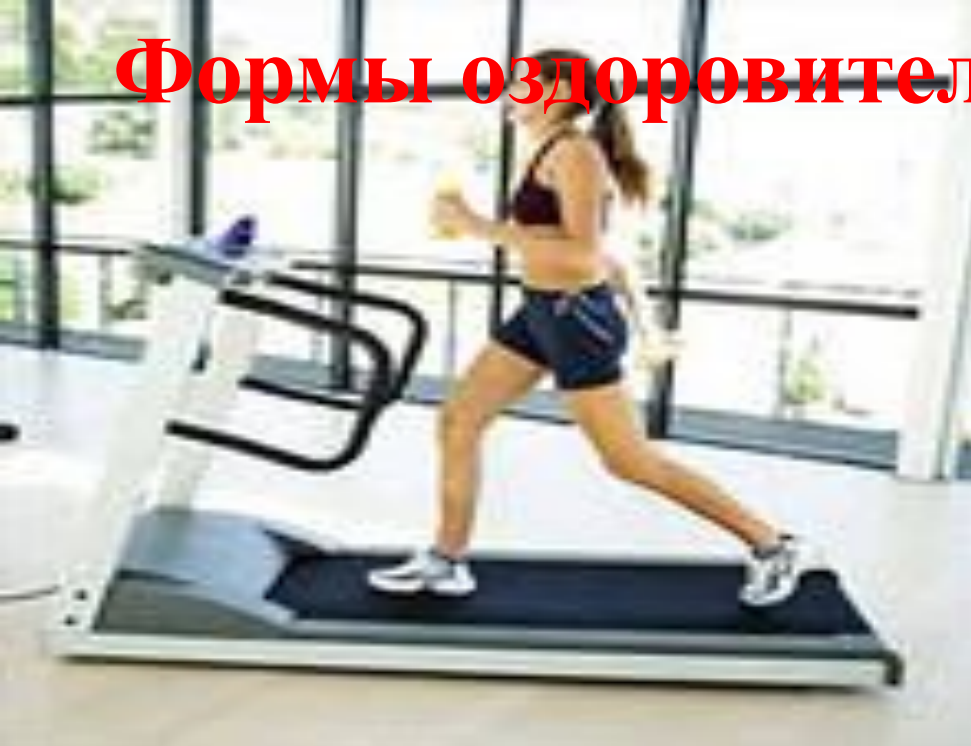
Формы оздоровительной физкультуры

Бег трусцой Если целесообразность использования медленного бега здоровыми людьми, как средства профилактики заболеваний и повышения функциональных возможностей ни у кого не вызывает сомнений, то применение его больными вызывает жаркие споры. Бег является эффективным средством нормализации повышенного артериального давления- в результате расширения кровеносных сосудов и работающих мышечных групп и снижения общего периферического сопротивления.



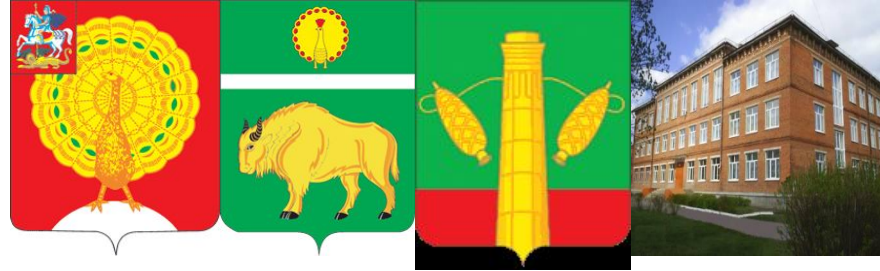
преподаватель Назаренко И.П.

Формы оздоровительной физкультуры



преподаватель Назаренко И.П.

*



Раздел III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Глава 2. Основы здорового образа жизни.

Тема 5: Современные методы оздоровления.



Домашнее задание: С.Н. Вангородский и др.,
Основы безопасности жизнедеятельности, глава II
§ 1.3 стр. 139-140



преподаватель Назаренко И.П.