

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Колодяжний І.О.

Науковий керівник – професор Гринь Л.В.

Харківський національний технічний університет сільського
господарства імені Петра Василенка

(61050, Харків, пр. Московський, 45 каф. Фізичного виховання та спорту, тел.
(057) 732-95-45)

У роботі розглядається оздоровча фізична культура як основний засіб покращення стану здоров'я працездатності людини. Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує організувати процес фізичного виховання, щоб він виконував профілактичну розвивальну функцію.

У сучасних умовах розвитку відбувається в суспільстві різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. Лише 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, знижується потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя, є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Фахівці вважають, що низька рухома активність призводить до розвитку ішемічної хвороби серця. У людей у яких недостатня рухома активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання. Все це приводить до зниження витривалості, падіння працездатності. Істотно підвищується ймовірність серцево – судинних захворювань, надмірна маса тіла і стреси. Відомі кардіологи відзначають, що при надмірному нервово – емоційному збудженні рухова активність і фізична робота найбільш сприятливі для нормалізації діяльності.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяють основні напрями: оздоровчо-рекреативний, оздоровчо-реабілітаційний.

Оздоровча-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів виховання (рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання).

Основними видами фізичної рекреації є гімнастика, фізкультурні паузи, туризм, пішохідні і лижні прогулянки, масові ігри: волейбол, н/теніс, бадмінтон.

Висновки:

Оздоровча фізична культура – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та вдосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи.

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної й інших систем до умов м'язової діяльності, відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.