**Виды оздоровительной физической культуры**

**Информация взята с сайта биржи**

Характеристика оздоровительной культуры Определение 1 Оздоровительная физическая культура – это специфическая среда использования средств физической культуры и спорта, оптимизирующая физическое самочувствие человека, восстановление сил затраченных на труд или обучение, создание устойчивого восприятия неблагоприятных факторов окружающей среды. В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, имеющая приоритетное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма, позволяющая предотвратить осложнения после заболеваний и укрепить стойкость к микроорганизмам различной природы. В зависимости от влияния на организм, оздоровительная культура включает упражнения циклического и ациклического характера Циклическая физическая культура Определение 2 Циклические упражнения – это упражнения направленные на повторяющиеся двигательные движения в течение длительного периода времени. В результате циклических упражнений повышается аэробная мощность и выносливость, улучшение сердечной работы и кислородного обращения. К таким видам физической культуры относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. Ничего непонятно? Попробуй обратиться за помощью к преподавателям Решение задач Контрольные работы Эссе Массовые виды циклических упражнений: 1.Аэробика позволяет задействовать до 2/3 мышечной массы тела с интенсивностью в пределах уровня ПАНО и временем не более 30 минут. Определение 3 Аэробные движения (аэробика) – система упражнений за счет использования кислородного энергообеспечения. 2.Оздоровительная ходьба, широко заменяющая/дополняющая аэробные виды физической культуры в массовом спорте позволяет расходовать до 400 ккал в час и повысить общую выносливость организма на начальной стадии подготовки. 3.Оздоровительный бег, как наиболее доступное средство поддержания организма в тонусе и повышение уровня работоспособности. Общее влияние бега на организм позволяет добиться функционального изменения центральной нервной системы и компенсировать энергозатраты сдвигами кровеносной системы. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Специальный эффект беговой тренировки заключается в улучшении возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Лень читать? Задай вопрос специалистам и получи ответ уже через 15 минут! ЗАДАТЬ ВОПРОС 4.Ходьба на лыжах заменяет циклические упражнения, в северных районах мира, обладая теми же оздоровительными свойствами, что и оздоровительный бег. Ациклическая физическая культура Определение 4 Ациклические упражнения – упражнения направленные на опорно-двигательный аппарат с изменяющимися движениями на протяжении временного периода. В результате ациклических упражнений повышается мышечная сила, скорость реакции и гибкость суставов. К таким видам движения относятся прыжки, метания, спортивные игры и единоборства. Утренняя гигиеническая гимнастика позволяет привести в норму функционально важные для пробуждения органы и поддерживать работоспособность в течение всего трудового дня. Во время гимнастики активизируются кожные, мышечные рецепторы, вестибулярный аппарат и улучшается функциональность опорно-двигательной системы. Ритмическая и атлетическая гимнастика позволяют увеличить мышечную массу, силовую выносливость и мышечный кровоток. Создают благоприятные условия для формирования основных факторов риска. Хатха-Йога гимнастика как составная часть йоги распространенной в Индии, включает систему упражнений нацеленных на совершенство тела и духовное равновесие посредством дыхательных тренировок и элементов психорегуляции.