

Мартаков И.А.

студент

3 курс, факультет «Инженерных и цифровых технологий»

Белгородский государственный университет

Россия, г. Белгород

Научный руководитель Гончарук Я.А.

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** В статье рассматриваются основные положения и направления в теории и практике оздоровительной деятельности.*

***Ключевые слова:** Здоровье, практика, деятельность, теория, физкультура, оздоровительная деятельность, теория практика оздоровительной деятельности.*

***Annotation:** The article discusses the main provisions and directions in the theory and practice of wellness activities.*

***Keywords:** Health, practice, activity, theory, physical education, health-improving activity, theory and practice of health-improving activity.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление и развитие организма человека, поддержание его физической формы и общего здоровья. Она включает в себя физические упражнения, спортивные игры, тренировки, занятия на свежем воздухе, а также правильное питание и режим дня.

Цель физкультурно-оздоровительной деятельности состоит в достижении оптимального физического состояния человека, что позволяет ему более полно и эффективно осуществлять свои жизненные и

профессиональные задачи. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению состояния мышц и суставов, повышению общего иммунитета, улучшению настроения и общего самочувствия.

Различные виды физической активности могут быть адаптированы для людей любого возраста и уровня физической подготовки. Они могут проводиться как индивидуально, так и в группах, под руководством опытных тренеров или самостоятельно. Главное – следовать правилам безопасности и регулярно заниматься, чтобы получить максимальную пользу для здоровья.

В данной статье мы рассмотрим как теоретические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности, так и ее практическую реализацию. Мы изучим основные принципы физической нагрузки, правильное питание, методы оценки физической подготовки человека. Также рассмотрим различные виды упражнений и спортивных игр, которые могут быть включены в физкультурно-оздоровительную программу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (или ФОЗ) – это комплекс специальных упражнений и тренировок, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния человека. ФОЗ имеет своей целью укрепление здоровья, повышение работоспособности, улучшение физической формы и профилактику возможных заболеваний.

Теория ФОЗ основывается на понятии, что физическая активность положительно влияет на организм человека. Основной принцип теории – это правильное сочетание нагрузки, покоя и питания для достижения максимального результата.

Практика ФОЗ включает в себя различные виды физических упражнений. Основные методы практики ФОЗ включают в себя:

1. Силовые упражнения: включают аэробные и анаэробные тренировки. Аэробные упражнения – это интенсивные тренировки средней или низкой интенсивности, которые направлены на улучшение сердечно-сосудистой

системы и выносливости. Анаэробные упражнения – это короткие тренировки высокой интенсивности, направленные на развитие мышц и увеличение силы.

2. Кардио-тренировки: такие тренировки включают бег, плавание, езду на велосипеде и другие аэробные виды активности. Они помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить кровообращение и общее состояние организма.

3. Гибкостные упражнения: такие как растяжка, йога и пилатес, помогают улучшить гибкость и подвижность суставов.

4. Координационные упражнения: например, бальные игры и танцы, помогают развить координацию движений и гармоничность.

5. Систематические тренировки: регулярные занятия ФОЗ позволяют поддерживать постоянный уровень физической активности и достигать наилучших результатов.

Важно отметить, что перед началом любого занятия ФОЗ рекомендуется проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей с проблемами со здоровьем или для тех, кто никогда не занимался физическими упражнениями ранее.

В целом, ФОЗ является эффективным инструментом для поддержания и улучшения физического состояния. Регулярные занятия помогают поддерживать здоровье, повышать работоспособность и укреплять организм.

Основная цель практики физкультурно-оздоровительной деятельности состоит в развитии и поддержании физической активности населения. Регулярные физические нагрузки помогают повысить выносливость, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы и опорно-двигательный аппарат, улучшить координацию движений и гибкость.

Физкультурно-оздоровительная деятельность также способствует улучшению общего физического и психического состояния организма. Она помогает снять напряжение и стресс, повысить уровень энергии и настроение, улучшить концентрацию и работоспособность. Регулярные занятия спортом и

физической культурой способствуют развитию дисциплинированности, самодисциплины и самоконтроля.

Кроме того, практика физкультурно-оздоровительной деятельности имеет большое социальное значение. Она способствует формированию здорового образа жизни, воспитывает ответственное отношение к своему здоровью, повышает качество жизни и снижает нагрузку на медицинскую систему. Практика физической активности также способствует укреплению социальных связей, формированию командного духа, развитию сотрудничества и солидарности.

Практика ФОЗ:

1. Силовые упражнения: включают аэробные и анаэробные тренировки. Аэробные упражнения, такие как бег, ходьба или плавание, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и выносливость. Анаэробные упражнения, такие как поднятие тяжестей или интервальные тренировки высокой интенсивности, помогают развить силу и мышцы.

2. Кардио-тренировки: включают в себя активности, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы, такие как бег, плавание, езда на велосипеде и другие аэробные виды активности.

3. Гибкостные упражнения: такие упражнения, как растяжка, йога и пилатес, помогают улучшить гибкость и подвижность суставов.

4. Координационные упражнения: включают игры, танцы и другие активности, которые помогают развить координацию и гармоничность движений.

5. Систематические тренировки: регулярные занятия ФОЗ значительно повышают эффективность их воздействия на организм, улучшая общую физическую форму и здоровье.

В итоге, физкультурно-оздоровительная деятельность является комплексом физической активности, направленным на укрепление здоровья и улучшение физического состояния. Сочетание различных видов упражнений

и их систематическое проведение позволяет достичь наилучших результатов.

Теория и практика физкультурно-оздоровительной деятельности имеют огромное значение для достижения здорового образа жизни и повышения физической активности населения. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют укреплению организма, поддержанию здоровья и профилактике многих заболеваний.

Теория физкультурно-оздоровительной деятельности основывается на принципах здорового образа жизни, а также научных исследованиях, касающихся физиологии, биохимии и психологии человека. Она предлагает систему методов и приемов, позволяющих эффективно воздействовать на разные физические и психологические аспекты здоровья.

Практика физкультурно-оздоровительной деятельности включает в себя организацию физических занятий, проведение спортивных мероприятий и разработку индивидуальных программ тренировок. Она является инструментом для физического и духовного развития личности, способствует формированию физической активности, воспитанию ответственного отношения к своему здоровью и развитию социальных навыков.

Теория и практика физкультурно-оздоровительной деятельности играют ключевую роль в достижении здорового образа жизни и повышении физической активности населения. Они основываются на научных исследованиях и предлагают эффективные методы и приемы для развития физических и психологических аспектов здоровья. Практика физкультурно-оздоровительной деятельности способствует физическому и духовному развитию личности, формированию ответственного отношения к своему здоровью и развитию социальных навыков.

Использованные источники:

1. Горкин М.Я. Большие нагрузки — основа спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 1962. – № 6. – С. 45.
2. Волков В.Ю. Физическая культура: учеб. пособие для подготовки к экзаменам. 2004. – 224 с.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Вузов под ред. Ж.К. Холодова – 2003 – 480 с.
4. Кирпиченков А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
5. Гурьев, С.В. Технологии физического воспитания: монография / С.В. Гурьев. – Москва: Русайнс, 2020. – 132 с.
6. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.
7. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. М.: Физкультура и спорт, 1997. 176 с.
8. Гавролина Г.А. Физическая культура (курс семинарских занятий): учеб.-метод. пособие / Г.А. Гавролина, Т.И. Чедова, К.В. Чедов, Н.Х. Гоберман; Перм. гос. нац. исслед. ун-т.-, Пермь, 2018. 140 с.