

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/274956>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

1 Понятие и виды оздоровительной физической культуры 4

2 Состояние и перспективы развития оздоровительной физической культуры в мире 5

3 Западные оздоровительные технологии 9

4 Восточные оздоровительные технологии 13

5 Йога как восточная система оздоровления 17

Заключение 21

Список используемой литературы 22

Введение

Укрепление здоровья представляет собой процесс, который предоставляет обществу возможность контролировать состояние своего здоровья и факторы, которые влияют на здоровье. Концепция укрепления здоровья применяет не только междисциплинарные, но и подходы, которые интегрируют выбор отдельного человека и социальную ответственность в достижении здорового будущего общества.

Огромная роль в создании здорового образа жизни (ЗОЖ) принадлежит личностным, мотивационным качествам человека, его жизненным направленностям. Никакие пожелания, приказы не могут принуждать человека вести ЗОЖ, укреплять свое здоровье, если человека сам не будет самостоятельно свой стиль здорового поведения.

Значит, ЗОЖ является способом жизнедеятельности, который коррелирует с генетически обусловленным типологическим характером человека, определенными обстоятельствами жизни на сохранение и укрепление здоровья и выполнение его социально-биологических функций.

Чтобы укреплять здоровье, человеку важно прилагать усилия. А для этого, в свою очередь, важна мотивация, побуждение.

Целью данной работы является рассмотрение западных и восточных оздоровительных технологий.

1 Понятие и виды оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура является разновидностью физической культуры, которая нацелена на сохранение и укрепление здоровья. Задача оздоровительной физической культуры – это общее оздоровление, улучшение сопротивляемости организма вредным влияниям со стороны факторов внешней среды, формирование оптимального фона для человеческой жизнедеятельности, продление активного долголетия и др.

Занятия оздоровительной физической культурой не ставят задачу достижения высоких спортивных результатов или лечения болезней и доступны практически всем здоровым людям.

В оздоровительной физической культуре дифференцируют следующие аспекты:

1) деятельностный,

2) предметно-ценностный

3) результативный.

Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) представляет собой организованную двигательную активность, которая направлена на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с применением физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является важной, вместе с трудовой и учебной деятельностью. Благодаря оздоровительной физической культуры улучшается физическое состояние и здоровье, продлевается жизнь человека.

Оздоровительная физическая культура как совокупность предметных ценностей отражается в материальных и духовных ценностях, созданных для обеспечения эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В системе оздоровительной физической культуры (ОФК) выделяют следующие виды:

- 1) гигиеническую;
- 2) оздоровительно-рекреативную;
- 3) оздоровительно-реабилитационную;
- 4) спортивно-реабилитационную.

Гигиеническая физическая культура представляет собой разные виды физической культуры, которые включены в пределы быта (утренняя зарядка, прогулки, физические упражнения в течение дня – незначительные физические нагрузки). Основная функция гигиенической физической культуры – быстрая оптимизация действительного функционального состояния организма.

Средства физической рекреации – это любые физические упражнения, игры, рекреационный спорт. Занятия структурируются и планируются во многих учреждениях, компаниях, образовательных учреждениях.

Основная цель физической рекреации – это организация досуговой деятельности в интересах укрепления здоровья, а не достижение предельных показателей в двигательной деятельности. Физическая рекреация может реализовываться и в организованной форме. Но часто содержание физической рекреации адаптируется к потребностям и возможностям социума.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это применение физических упражнений как способа лечения заболеваний и реабилитации функций организма, которые были нарушены или утрачены вследствие заболеваний, травм, переутомления и др.

Спортивно-реабилитационная физическая культура нацелена на реабилитацию функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена после длительного времени напряженной тренировки или соревнований, особенно при перетренировке или ликвидации последствий травм в спорте.

2 Состояние и перспективы развития оздоровительной физической культуры в мире

Одной из актуальных проблем на данный момент является сохранение здоровья и обеспечения безопасности жизнедеятельности людей.

Актуальной является задача оптимизации государственной политики по развитию спорта и физической культуры на уровне регионов, с учетом современных задач, имеющихся ресурсов и запросов общества.

В Стратегии развития спорта и физкультуры в Российской Федерации обозначены следующие цели:

- 1) формирование новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания граждан России;
- 2) пропаганда физической культуры и спорта как ключевой составляющей здорового образа жизни населения; постепенная модернизация системы физической культуры и массового спорта в образовательных учреждениях;
- 3) совершенствование подготовки спортсменов спорта высоких достижений и тренерского состава; совершенствование организационно-управленческого, научно-методического, кадрового и антидопингового потенциала российского спорта;
- 4) модернизация и развитие инфраструктуры физической культуры и спорта в регионах Российской Федерации.

Список используемой литературы

- 1) Айзенштейн Ч. Йога питания. За пределы диет и догм – к естественному образу жизни / Ч. Айзенштейн. – М.: ООО Издательство «София», 2017.
- 2) Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта Текст. / С.В. Алексеев; под ред. проф. В.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ - ДАНА; Закон и право, 2019. – 671 с.
- 3) Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Е. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. — 2019. — № 9. — С. 7—10
- 4) Зубков В.А. Йога для всех и каждого. М., 2020.
- 5) Иваничев Г. А. Мануальная терапия: Руководство. Атлас. Казань, 2020.
- 6) Карни Л. В. Цигун.- М.: 2020.
- 7) Малярчук Н. Н. Здоровье как нравственная ценность и экономический ресурс // Народное образование. – 2010. – № 10. – С. 9–17.
- 8) Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика : / А.Г. Сафронов. – Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2017.
- 9) Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. URL: http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.htm (дата обращения: 24.05.2022).
- 10) Цинченко Г. М., Орлова И.С. Государственная политика Российской Федерации в сфере развития

физической культуры и спорта // Вопросы управления. 2019. № 3 (39), С. 76–87.

11) Эберт Д. Физиологические аспекты йоги / Д. Эберт. – [пер. с нем. Р.С. Минвалеев]. – Leipzig: Veb Georg Thieme, 2015.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/274956>