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/referat/294565>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура (другое)

Оглавление

Введение 2

1. Техники оздоровления 3

2. Виды техник оздоровления в современном мире 5

2.1 Атлетическая гимнастика 5

2.2 Фитнес 6

2.3 Аэробика 7

2.4 Ритмическая гимнастика 9

2.5 Стретчинг 10

2.6 Шейпинг 11

2.7 Кроссфит 14

2.8 Йога 15

Заключение 16

Список литературы 17

Введение

Сегодня, в век развития высоких технологий, промышленности и транспорта, человеку все сложнее поддерживать свой организм в здоровом состоянии. Помимо неудовлетворительной экологической обстановки ухудшению здоровья способствуют неправильное питание и частые стрессы. В сумме эти факторы уменьшают продолжительность жизни и существенно снижают ее качество. Однако с негативным влиянием среды и неправильного образа жизни можно и нужно бороться. Вести эту борьбу следует комплексно, а начать - с оздоровления организма в целом (человек хоть и состоит из сердца, печени, кишечника и прочих органов, но является единой системой).

Для нормальной работы организма человека необходим достаточный уровень развития мышечной системы. Гармонично развитые мышцы имеют основное значение при формировании правильной осанки.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

На сегодняшний день существует большое количество средств, помогающих людям оставаться сильными и здоровыми. Далеко не все из них являются универсальными, поэтому при их назначении необходим индивидуальный подход. До того, как решиться на какую-то оздоравливающую процедуру, нужно пройти обследование у врачей на предмет противопоказаний.

1. Техники оздоровления

Одной из основных возможностей сохранения, восстановления и развития здоровья человека, выступает оздоровительная физическая культура.

Системы практических методик и знаний, позволяющих обеспечить формирование здоровья, принято понимать, как оздоровительные техники или системы.

Оздоровительные техники – это системы знаний и практических методик, которые позволяют обеспечить формирование здоровья [2].

Оздоровительные техники начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества.

Известные техники оздоровления условно можно разделить на традиционные и современные.

Традиционные техники пришли к нам из стран с преемственным и непрерывным развитием культуры -

Китая и Индии. Это йога, у-шу, цигун.

Йога в переводе с санскрита означает «союз, соединение, связь, гармония». Единение души человека с абсолютным духом или божеством, индивидуального сознания с космическим разумом. Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности. Гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального, или психического, и духовного. Йога ставит своей целью такую гармонию, которая достигается различными направлениями йоги [3].

Ушу - это обобщенное название боевых искусств, существующих в Китае. Название состоит из двух иероглифов - «у» и «шу», что в переводе с китайского означает «военное искусство».

Исторически искусство ушу зарождалось как система знаний, позволяющая обеспечить выживание человека в любых условиях. Подобная подготовка помогала развить способности к быстрому принятию необходимого решения и немедленному действию. Однако ушу предназначено не только для боевой подготовки: методики, которые задействует искусство, позволяют также развить скрытые способности организма, быстро восстановить затраченные ресурсы, добиться оздоровления и самосовершенствования. В основе понятия цигун лежит идея о существовании особой энергии ци, которая пронизывает весь мир, в том числе и каждого человека. Дословный перевод с китайского означает — работа с энергией. В более широком смысле цигун — это искусство применения энергии ци, которое позволяет поддерживать духовное и физическое здоровье, продлить жизнь, лечить различные заболевания, а также может применяться в бою [10].

Цигун — неотъемлемая часть китайской культуры. Последние исследования свидетельствуют, что практики, похожие на цигун, существовали еще до появления письменности. Возникновение цигун связано с традиционной китайской религией даосизмом. Изначально даосизм ориентировался на внешние алхимические практики, одной из целей которых являлось создание так называемой пилюли бессмертия, дающей возможность вечной жизни. Но в первом тысячелетии нашей эры даосы стали уделять больше внимания внутренним практикам, связанным с работой с ци. Цигун очень разнообразен — невозможно перечислить все его школы и направления

Современные техники оздоровительной физической культуры также довольно разнообразны. К ним можно отнести атлетическую гимнастику, фитнес, аэробику, ритмическую гимнастику, стретчинг, шейпинг, кроссфит и йогу, которая остаётся популярной и в настоящее время

2. Виды техник оздоровления в современном мире

Список литературы

1. Вагнер Р.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании // Педагогические науки. - 2020. - № 5. - С. 41-45;
2. Виленская Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие / Татьяна Евгеньевна Виленская. - М.: Юрайт, 2017. - 721 с.
3. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры / Д. Н. Давиденко// учебное пособие. Изд-во: СПбГУ, 2020. - 208 с.
4. Дорошенко А.Л., Соколов Е.Е. Основы здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни // Вестник Ивановского государственного университета. №2. 2011. С. 36-41.
5. Куркина, И.Б. Здоровье - стиль жизни: современные оздоровительные технологии / И.Б. Куркина. - М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2008. - 844 с.
6. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. Учебное пособие / В.Г. Никитушкин. - М.: Юрайт, 2017. - 742с.
7. Рипа, М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании. Учебное пособие для академического бакалавриата / М.Д. Рипа. - М.: Юрайт, 2017. - 443с.
8. Соловьев, М. Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. / М. Г. Соловьев. - Ставрополь, СГУ, 2019. - 111с.
9. Стафеева А. Дерябина А. Оздоровительно-досуговые технологии / А. Стафеева und А. Дерябина. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 284с.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Академия, 2016. - 334с.

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/referat/294565>