

Выполнил(-а): Студент факультета ФАИТОП, группы ОрАД-24-01, 1 курс

Абабкова Мария Александровна

Основные системы оздоровительной физической культуры

Аннотация: В статье рассматриваются ключевые системы оздоровительной физической культуры, их классификация, нормативно-правовое регулирование и значение для укрепления здоровья населения. Анализируются основные виды оздоровительных технологий, их влияние на организм и роль в профилактике заболеваний. Особое внимание уделяется нормативной базе, включая Федеральные законы РФ и государственные программы, регламентирующие развитие физической культуры и спорта.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, берегающие технологии, физическая активность, ФЗ № 329, ВФСК ГТО, профилактика заболеваний.

Введение

Оздоровительная физическая культура (ОФК) является важнейшим элементом системы сохранения и укрепления здоровья населения. В условиях роста гиподинамии и распространения хронических неинфекционных заболеваний регулярная физическая активность становится ключевым фактором профилактики. В Российской Федерации развитие ОФК регулируется рядом законодательных актов, включая Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и государственные программы, такие как «Развитие физической культуры и спорта».

Цель данной статьи – систематизировать основные виды оздоровительных систем физической культуры, рассмотреть их влияние на организм и проанализировать нормативно-правовую базу, обеспечивающую их внедрение в практику

1. Классификация систем оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура включает в себя различные направления, которые можно классифицировать по следующим критериям:

1.1. По характеру физической нагрузки

- Аэробные системы (ходьба, бег, плавание, велоспорт) – направлены на развитие выносливости и улучшение работы сердечно-сосудистой системы.
- Силовые и общеразвивающие системы (атлетическая гимнастика, функциональный тренинг) – способствуют укреплению мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата.
- Гибкостно-координационные системы (йога, стретчинг, пилатес) – улучшают подвижность суставов и нейромышечную регуляцию.
- Дыхательно-релаксационные системы (цигун, дыхательная гимнастика) – нормализуют психоэмоциональное состояние и работу дыхательной системы.

1.2. По организационной форме

- Групповые занятия (фитнес-программы, ЛФК, секции)
- Индивидуальные тренировки (персональные программы, скандинавская ходьба)
- Самостоятельные занятия (утренняя гимнастика, комплексы упражнений дома)

2. Нормативно-правовая база оздоровительной физической культуры

Развитие ОФК в России регулируется следующими документами:

- Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007) – определяет основы государственной политики в сфере физкультуры и спорта, включая оздоровительные направления.
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ № 3021-р от 24.11.2020) – предусматривает популяризацию массового спорта и внедрение оздоровительных программ.

- ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») – включает нормативы, мотивирующие граждан к регулярным занятиям физической культурой.

- СанПиН и методические рекомендации Минздрава – регламентируют проведение занятий с учетом возрастных и медицинских ограничений.

3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Регулярные занятия оздоровительной физической культурой оказывают комплексное воздействие на организм человека, затрагивая ключевые физиологические системы. Физические упражнения повышают чувствительность тканей к инсулину, что способствует более эффективному усвоению глюкозы и снижает риск развития сахарного диабета 2 типа. Это особенно важно для лиц с избыточной массой тела и предрасположенностью к метаболическим нарушениям.

Влияние ОФК на психическое здоровье также заслуживает внимания. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, нейромедиаторов, обладающих анальгетическим и антидепрессивным эффектом. Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, улучшают настроение и повышают общую психоэмоциональную устойчивость.

Научные исследования подтверждают следующие эффекты ОФК:

- ✓ Кардиореспираторная система – снижение риска гипертонии, ишемической болезни сердца.
- ✓ Опорно-двигательный аппарат – профилактика остеопороза и артрозов.
- ✓ Нервная система – улучшение когнитивных функций, снижение стресса.
- ✓ Иммунная система – повышение резистентности к инфекциям.

Таким образом, оздоровительная физическая культура является мощным инструментом поддержания и укрепления здоровья, оказывая положительное воздействие на кардиореспираторную, опорно-двигательную, нервную и иммунную системы. Регулярные занятия ОФК способствуют профилактике хронических

заболеваний, улучшению физического и психического благополучия, а также повышению качества жизни.

Заключение

Оздоровительная физическая культура представляет собой научно обоснованную систему методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения качества жизни. Ее развитие в России обеспечивается государственной политикой, законодательными актами и внедрением современных физкультурно-оздоровительных технологий. Дальнейшая популяризация ОФК требует межведомственного взаимодействия, повышения доступности спортивной инфраструктуры и образовательных программ для населения.

Эффективная популяризация ОФК требует проведения масштабных информационных кампаний, направленных на формирование у населения мотивации к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой. Важно привлекать к этой работе лидеров общественного мнения, спортсменов и медицинских работников.

В заключение развитие оздоровительной физической культуры в России является стратегически важной задачей, требующей комплексного подхода и консолидации усилий государства, общества и бизнеса. Ее успешная реализация позволит улучшить здоровье нации, повысить продолжительность жизни и снизить экономические издержки, связанные с заболеваниями.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3021-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года».
3. Методические рекомендации Минздрава РФ по двигательной активности для различных групп населения.
4. Евсеев Ю. И. Оздоровительная физическая культура: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2022.