

Восстановление организма – важная составляющая часть физической культуры человека (серия презентаций)

Работу выполнили

Студенты 2 курса

ФФКиС гр. ПОДб-2702-68-00

Мальшева Юлия, Мельникова Юлия,

Микишева Алина, Фёдоровых Анастасия,

Чеглаков Дмитрий

Руководитель работы:

Ерофеева Галина Леонидовна

Актуальность



Восстановление организма – важная составляющая часть физической культуры человека.

Проблема



1. Отсутствие методических пособий по физической культуре для учителей и учеников общеобразовательных учреждений;
2. Нехватка времени на уроках физической культуры для изучения теоретических вопросов.

□ Цель проекта – создание серии презентаций для изучения теории физической культуры по теме восстановление организма

□ Задачи:

- 1) Сбор информации
- 2) Анализ собранной информации
- 3) Формирование презентаций для определённых классов
- 4) Формирование текстовых документов к презентации
- 5) Создание пособия (презентация + Word)

Серия презентации

СОСТОИТ

- 1) Влияние физических упражнений на формирование положительных качеств личности(5-6 класс)
- 2) Режим дня. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.(5-6 класс)
- 3) Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.(7-8 класс)
- 4) Восстановительный массаж (7-8 класс)
- 5) Проведение банных процедур (9 класс)

Влияние физических упражнений на формирование положительных качеств

ЛИЧНОСТИ

- 1) Теоретические вопросы по физической культуре
- 2) Правила формирования положительных качеств личности
- 3) Закрепление пройденного материала(кроссворд)

Формирование воли на уроках физической культуры

Воля — способность человека принимать решения на основе мыслительного процесса и направлять свои мысли и действия в соответствии с принятым решением.

Правила для формирования воли:

- 1) начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Логичные задания на начальной стадии способствуют формированию уверенности у школьников;
- 2) вызывать у занимающихся стремление выполнить поставленную задачу;
- 3) создавать у занимающихся быстрые и энергичные движения;
- 4) вызывать у занимающихся стремление выполнять задание с сосредоточенностью и вниманием;
- 5) требовать, чтобы занимающиеся выполняли задания, помня, что у них на упражнениях результативности при выполнении заданий, умения, что у них добиваться результатов при выполнении заданий, умения, что у них затраченные вступают, разрушают способность к волевому усилию.



Формирование честности на уроках физической культуры

Честность – это свойство личности и способность говорить правду и избегать обмана, определять правдивость других людей.

Как сформировать в себе честность ?

1. Всегда говорить только то, что есть на самом деле.
2. Выполнять упражнения заданное количество раз, не хитрить и не лукавить, потому что это скажется на физическом состоянии организма.
3. Выполнять упражнения не для кого то, а для самого себя. Только при полной самоотдаче, анализе выполненных упражнений будет эффект.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности



Формирование коммуникативных качеств на уроках физической культуры

Коммуникация - процесс двустороннего обмена информацией субъектов спортивной деятельности, ведущий к взаимному пониманию.

Коммуникативные качества формируются при:

1. Выполнении комплекса упражнений
2. Подвижных играх
3. Спортивных играх
4. Участии в соревнованиях
5. Измерении показателей физического развития
6. При занятиях спортом



Формирование трудолюбия на уроках физической культуры

Как сформировать в себе трудолюбие ?

- 1) научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- 2) совершенствоваться всегда и во всем, делать все наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий;
- 3) искать причины несовершенства своей деятельности, неуспехов и неудач, прежде всего, в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть всегда строгим судьей для самого себя.



Формирование самостоятельности на уроках физической культуры

Самостоятельность - способность самому ставить свои цели и самому их достигать, способность решать свои проблемы за свой счет.

Как же сформировать самостоятельность в человеке?

1. Исполнение того, что было запланировано учителем своей деятельности
2. Постоянный самоконтроль
3. Возможность самостоятельного планирования
4. Творческая инициатива

Условия необходимые для формирования самостоятельности

1. Развитие самостоятельности происходит только на основе полученных знаний и навыков самостоятельности должно происходить под контролем учителя, но без сковывания инициатив
2. Необходимо интерес у обучаемого к данному виду деятельности.



Формирование стремления на уроках физической культуры

Стремление - решительная направленность к чему-нибудь, к достижению какой-нибудь цели.

Условия для формирования стремления:

1. Постановка целей
2. Полное осознание того, для чего ты всё это делаешь
3. Выполнение всех заданий с максимальной самоотдачей



Режим дня. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

- 1) Теоретические вопросы по теме режим дня и закаливание
- 2) Правила закаливания и соблюдение режима дня
- 3) Видеоролик
- 4) Закрепление пройденного материала(тест)

Теоретические вопросы по теме режим дня и закаливание

Это правильное распределение времени в течение дня, при котором организм человека полностью восстанавливается после нагрузок за весь день



РЕЖИМ ДНЯ

Закаливание

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.



ХРОНОТИП ЧЕЛОВЕКА

Хронотип человека

Жаворонок

Голубь

Сова

Закаливание воздухом

Закаливание солнцем

Виды закаливания

Закаливание водой

Закаливание в бане

Правила закаливания и соблюдение режима дня

СОН – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ РАСПОРЯДКА

- ✦ Продолжительность сна зависит от возраста

 1. 10-11 лет - 10-10,5 часов сна
 2. 12-18 лет – 8-10 часов сна
 3. 18 и более – не менее 8 часов сна

- ✦ В любом возрасте желательно ложиться спать в 21:00-22:00

- ✦ В процессе закаливания производится совершенная адаптация к охлаждению, лучше сохраняется тепло в организме при неблагоприятных метеорологических условиях окружающей среды.



ПРИЧИНЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий
2. Регулярность
3. Учет индивидуальных особенностей организма, а также его состояние здоровья и восприимчивости к изменениям окружающей среды

Закрепление пройденного материала(тест)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...
 - а. двигательный режим;
 - б. рациональное питание;
 - в. закаливание организма.
2. Что означает понятие «Режим дня»?
 - а. правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека;
 - б. чередование труда и отдыха;
 - в. учеба в школе, прогулка после школы.
3. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...
 - а. 25-30 минут;
 - б. 40-45 минут;
 - в. 55-60 минут.
4. Приемы закаливания.(Что здесь лишнее)?
 - а. горячие ванны;
 - б. солнечные ванны;
 - в. воздушные ванны.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

- 1) Теоретические вопросы по теме осанка и телосложение
- 2) Практические задания. Комплексы физических упражнений для коррекции осанки и телосложения
- 3) Закрепление пройденного материала (тест)

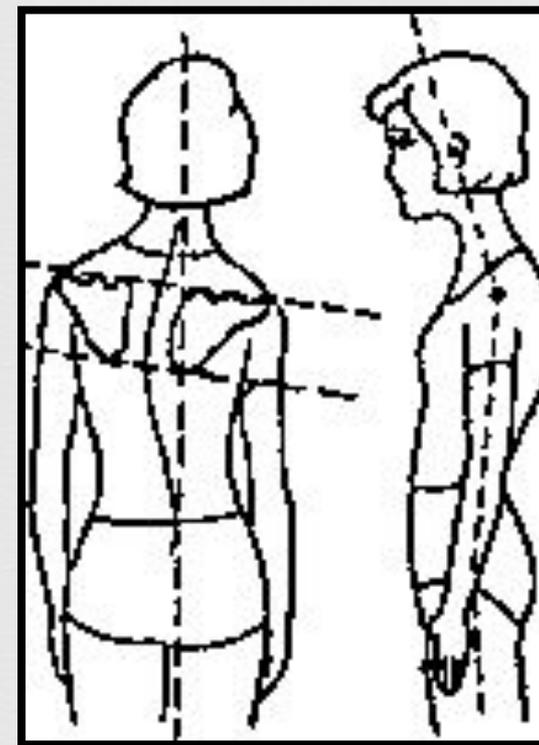
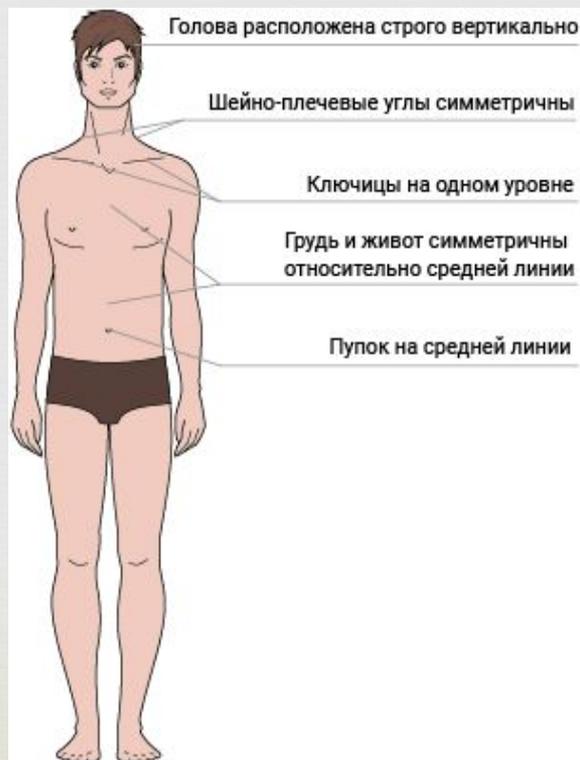
Теоретические вопросы по теме осанка

и телосложение

Осанка - это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы. Зависит она от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела (слабость мышц, связок).

Основными причинами нарушений осанки являются:

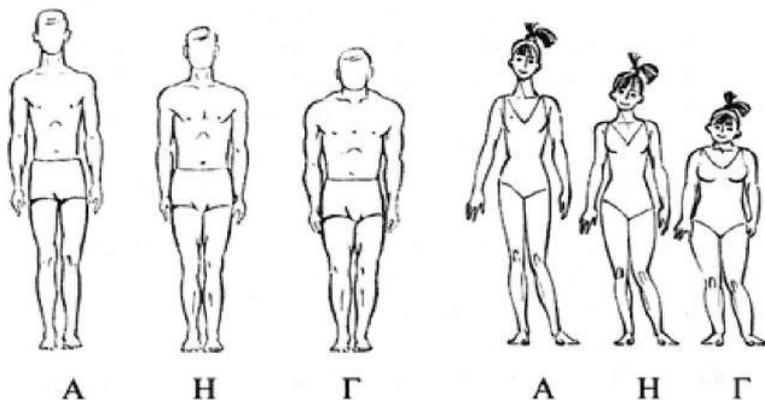
- 1) неправильное положение тела при различных позах (лежа, стоя, сидя, при ходьбе);
- 2) ослабленный организм с детства;
- 3) недостаток физического воспитания и, следовательно, слабое физическое развитие.



Телосложение - пропорции тела, которые во многом определяются наследственностью.

Коррекция телосложения - это комплекс мер, направленных на изменение размеров и формы тела

Типы телосложения



А - астенический, Н - нормостенический, Г - гиперстенический.

Коррекция телосложения может осуществляться в двух направлениях:

- Изменении массы всего тела и его звеньев
- В значительно меньшей степени, изменение длины тела (роста).
Основной путь снижения массы тела за счет уменьшения жировых запасов — длительные циклические упражнения аэробного характера, выполняемые равномерным методом.

На длину тела кроме наследственного фактора, питания и условий внешней среды стимулирующее влияние оказывают некоторые физические упражнения.

Комплексы физических упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения

Упражнения, помогающие скорректировать осанку за 10 секунд



Меры профилактики

Для предупреждения нарушений осанки соблюдать следующие профилактические меры:



12 эффективных упражнений, которые помогут скорректировать телосложение

1. Отжимания
2. Планка
3. Мост ягодицами
4. Выпад паука
5. Планка — стук
6. Приседания
7. Выпад в сторону
8. Приседания с прыжком
9. Выпад с прыжком
10. Подъем одной ноги назад
11. Обратный выпад
12. Ходьба на руках



Закрепление пройденного материала (тест)

Вопросы для проверки

- 1. Осанкой называется...
 - 1) силуэт человека;
 - 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
 - 3) это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы
- 2. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...
 - 1) затылком, ягодицами, пятками;
 - 2) затылком, спиной, пятками;
 - 3) затылком, лопатками, спиной, пятками;
- 3. Главной причиной нарушения осанки является...
 - 1) слабость мышц;
 - 2) отсутствие движений во время школьных уроков;
 - 3) неправильное положение тела при различных позах (лежа, стоя, сидя, при ходьбе)
- 4. Телосложением называется...
 - 1) пропорции тела, которые во многом определяются наследственностью;
 - 2) нормы и пропорции массы тела;
 - 3) атлетическое сложение человека
- 5. Коррекция телосложения – это
 - 1) комплекс мер, направленных на изменение размеров и формы тела
 - 2) изменение пропорций тела
 - 3) хирургическое вмешательство

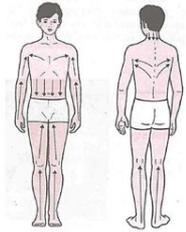
Восстановительный массаж

- 1) Теоретические вопросы по теме массаж
- 2) Методика проведения восстановительного массажа в различных видах спорта
- 3) Закрепление пройденного материала (тест)

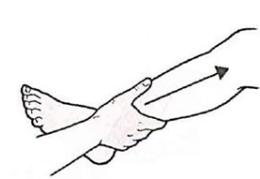
Восстановительный массаж — это массаж, который применяется для более быстрого восстановления двигательной работоспособности и снятия чувства утомления.

Задачи восстановительного массажа:

- 1) восстановить двигательную работоспособность;
- 2) 2) снять чувство утомления;
- 3) 3) подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.



Направления массажных движений



Поглаживание



Разминание



Растирание



Су-джок терапия



В наше время массаж применяется практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Массаж является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, а главное — служит для предупреждения и профилактики очень многих заболеваний.

Проведение банных процедур

- 1) Теоретические вопросы по теме баня
- 2) Правила проведения банных процедур
- 3) Закрепление пройденного материала(тест)

Русская баня



Температура воздуха чаще всего не превышает отметки 70 градусов. Влажность при этом поддерживается на уровне около 60%.

Для достижения необходимых температурных показателей используется печка, внутри которой, как и много веков назад, размещаются камни

Восстановление организма происходит

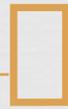
- За счет потоотделения из организма выходят шлаки, токсины и вредные вещества
- За счет активной работы кровеносной системы, улучшая транспортировку кислорода ко всем тканям и органам, ускорение обмена веществ
- При воздействии пара и дренажного массажа веником из мышц выходят продукты распада, и на смену усталости приходит приятное чувство расслабления. Мышечный тонус снижается, а тело выходит из состояния стресса.

Банные процедуры



Банные процедуры - это, очищающее и восстановительное воздействие на организм методами парения, водного и воздушного воздействия, массажа и других методов укрепления здоровья и оздоровления.

Заключение



Данные пособия облегчат преподнесение
теоретической информации на уроках
физической культуры