

# **Развитие основных физических качеств юношей**

Брагина Юлия

Группа 1ПСО-12

---

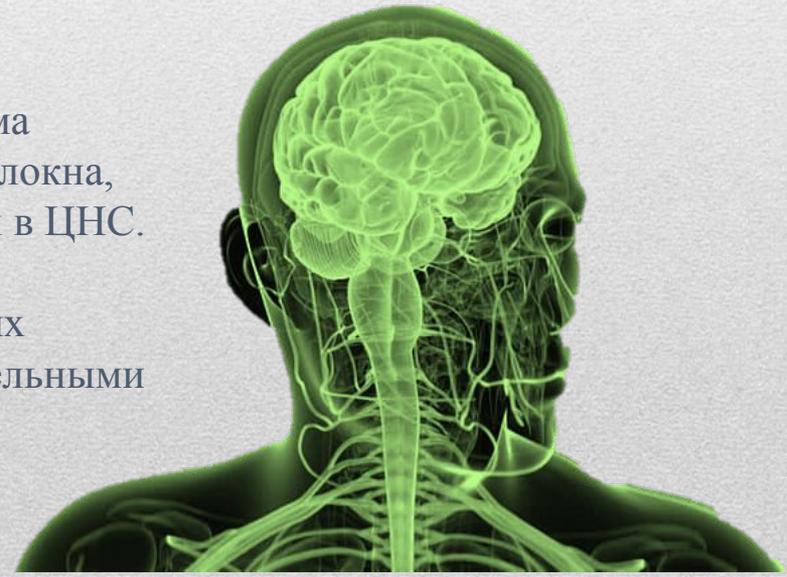
- Период вынужденного покоя снижает уровень адаптации организма к физической нагрузке, работе. Утрачивается также общая настроенность больного на активную трудовую деятельность. Нарушения опорно-двигательного аппарата, наблюдающиеся после повреждений и заболеваний, могут быть распределены на несколько основных групп с характерным объёмом функциональных расстройств.
- 1. Вегетативно-трофические нарушения: отек тканей, гипотония, гипотрофия мышц, деструктивные изменения суставного и межпозвоночного хряща, сморщивание суставной сумки, остеопороз.
- 2. Болевой синдром: боли, локализованные в области суставов и позвоночника, иррадирующего характера.
- 3. Ограничение амплитуды и нарушение координации движения: уменьшение амплитуды активных, пассивных движений, их четкости.
- 4. Контрактуры порочные установки в суставах и позвоночнике: контрактуры миодесмоартрогенного характера, вальгусного, варусного установка стоп, рекурвация и вальгусная установка в коленном суставе, дефекты осанки.
- 5. Снижение силы мышц и способности длительного напряжения – ослабление или выпадение функции отдельных мышц и мышечных групп, генерализованное снижение силовых возможностей человека.
- 6. Нарушение опорно-локомоторных функций – асимметричное распределение нагрузки на нижние конечности, нарушение нормальной биомеханики и ритма ходьбы.

## **Опорно-двигательный аппарат**

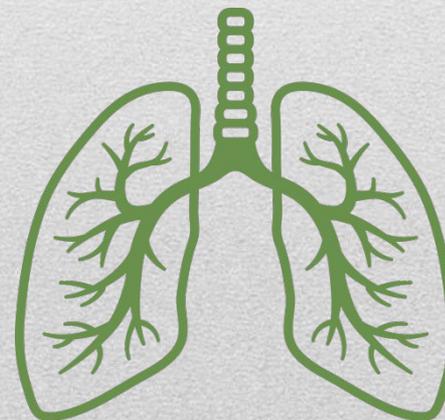
---

- Нервная система разделяется на соматическую нервную систему, отвечающую, главным образом, за произвольный контроль деятельности скелетной мускулатуры, и автономную нервную систему, которая регулирует функции каждого органа, а также гомеостаз в целом и в большинстве случаев не поддается произвольной регуляции. В нейрофизиологии она известна как висцеральная или вегетативная нервная система. Автономная нервная система является преимущественно эфферентной и передает импульсы от центральной нервной системы (ЦНС) к периферическим органам. Она регулирует частоту сердечных сокращений и сократимость миокарда, степень вазоконстрикции и вазодилатации, сокращение и расслабление гладкомышечной мускулатуры разных органов, аккомодацию зрения, размер зрачков и секрецию экзокринных и эндокринных желез. Автономные нервы состоят из эфферентных волокон, исходящих из ЦНС; исключение составляют те из них, которые иннервируют скелетную мускулатуру.
- Кроме того, автономная нервная система содержит и некоторые афферентные волокна, передающие информацию с периферии в ЦНС. К функциям этих нервов относятся формирование висцеральных сенсорных импульсов и контроль за сосудодвигательными и дыхательными рефлексам.

# Нервная система



- Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растягиванию плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений. Подбираются упражнения соответственно требованиям, предъявляемым клиническими данными. Например, для растягивания плевродиафрагмальных спаек в нижних отделах грудной клетки применяются наклоны туловища в здоровую сторону в сочетании с глубоким вдохом; для растягивания спаек в боковых отделах грудной клетки - наклоны туловища в здоровую сторону в сочетании с глубоким выдохом. Толчкообразный выдох и дренажные исходные положения способствуют выведению из дыхательных путей скопившейся мокроты и гноя. При снижении эластичности легочной ткани для улучшения легочной вентиляции применяются упражнения с удлиненным выдохом и способствующие увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы.



## **Дыхательная система.**

---

- К болезням сердечно-сосудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, варикозное расширение вен и др. Особого внимания заслуживает ишемическая болезнь сердца — болезнь, связанная с острой или хронической дисфункцией сердечной мышцы вследствие уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью.
- Разновидностями ишемической болезни являются стенокардия и инфаркт миокарда. Ишемическая болезнь протекает коварно, часто
- (в 35—40% случаев) без клинических симптомов, дает миллионы случаев потери трудоспособности.



## **Сердечно-сосудистая система.**

---

- Важным в обучении и такие методические приемы, как опробование, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяют в тесной взаимосвязи чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия.
- Перечислив различные способы обучения физическим упражнениям, перейдем к освещению принципов, лежащих в основе методики занятий физкультурными упражнениями.
- Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения занятиями.

## **СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

---



Принцип активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, что достигается следующими условиями:

а) четкостью процесса обучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания студентов, заинтересованности в успешном выполнении упражнений;

б) применением состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

Состязательность вызывает у студентов стремление к максимальному эффективному выполнению упражнений. Однако надо учитывать, что в начальном периоде обучения состязательный метод применять не целесообразно, так как при слабой подготовленности могут возникать ошибки, которые затем будет сложно исправлять. Объективная оценка и поощрение стимулируют студентов к активности уверенности в своих силах. Нельзя необоснованно снижать оценки или наоборот преувеличивать.

Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех в заинтересованности обучения и воспитания студентов.

Принцип сознательности означает, что занимающийся ясно понимает необходимость разучивания упражнений и сознательно относится к их овладению.

---

Реализация данного принципа зависит от разъяснения студентам следующих условий:

- а) значения физической культуры в повышении и улучшении качества учебы и физического состояния;
- б) целей, задач и программы обучения, конкретные требования, необходимые для выполнения каждого упражнения;
- в) сущности изучаемых упражнений и их влияние на организм, ясное понимание техники выполнения упражнений;
- г) необходимости формирования навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

