

# Развитие основных физических качеств юношей

Презентацию подготовил:  
Студент группы 1ПСО12  
Коновалов Денис

# Содержание

1. Физическое развитие
2. Физическая подготовка
3. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
4. Упражнения на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости.
5. Методика выполнения упражнений развивающих физические качества.

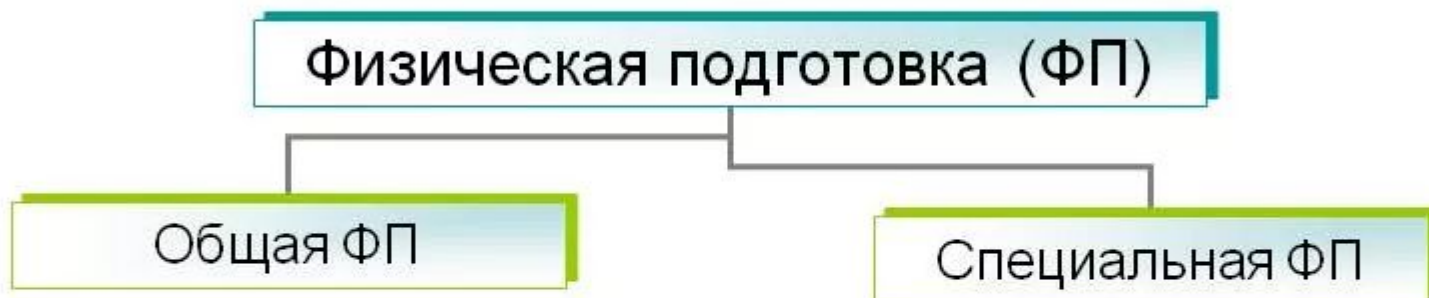
# Физическое развитие

- динамический процесс изменения размеров тела, его пропорций, телосложения, мышечной силы и работоспособности.
- Обобщая вышесказанное, можно дать следующее определение физического развития, наиболее подходящее для дисциплины «общественное здоровье и здравоохранение».



# Физическая подготовка

**Физическая подготовка** - процесс развития двигательных способностей, необходимых для успешной спортивной деятельности.

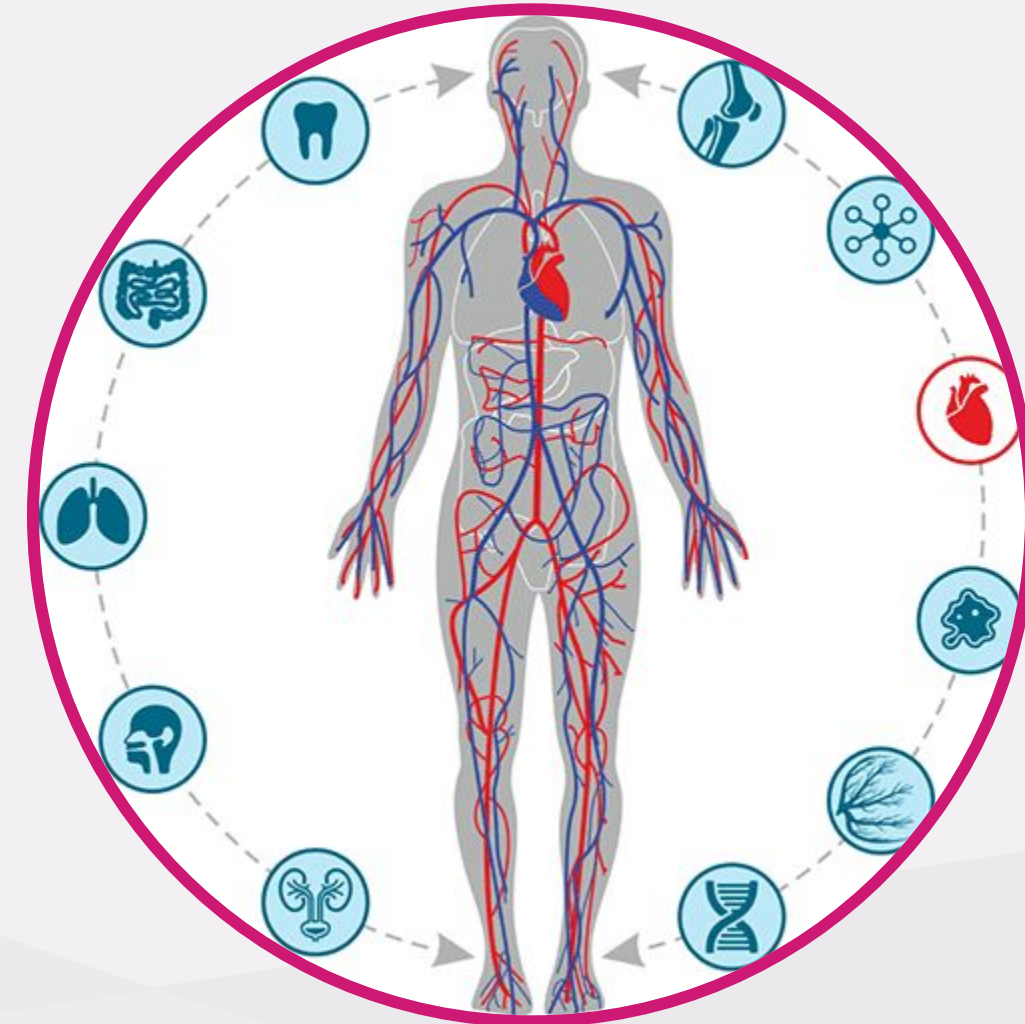


- **Общая физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств, которые не относятся к числу специфических в избранном виде спорта, но обуславливают успех в нем.
- **Специальная физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта.



# Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.

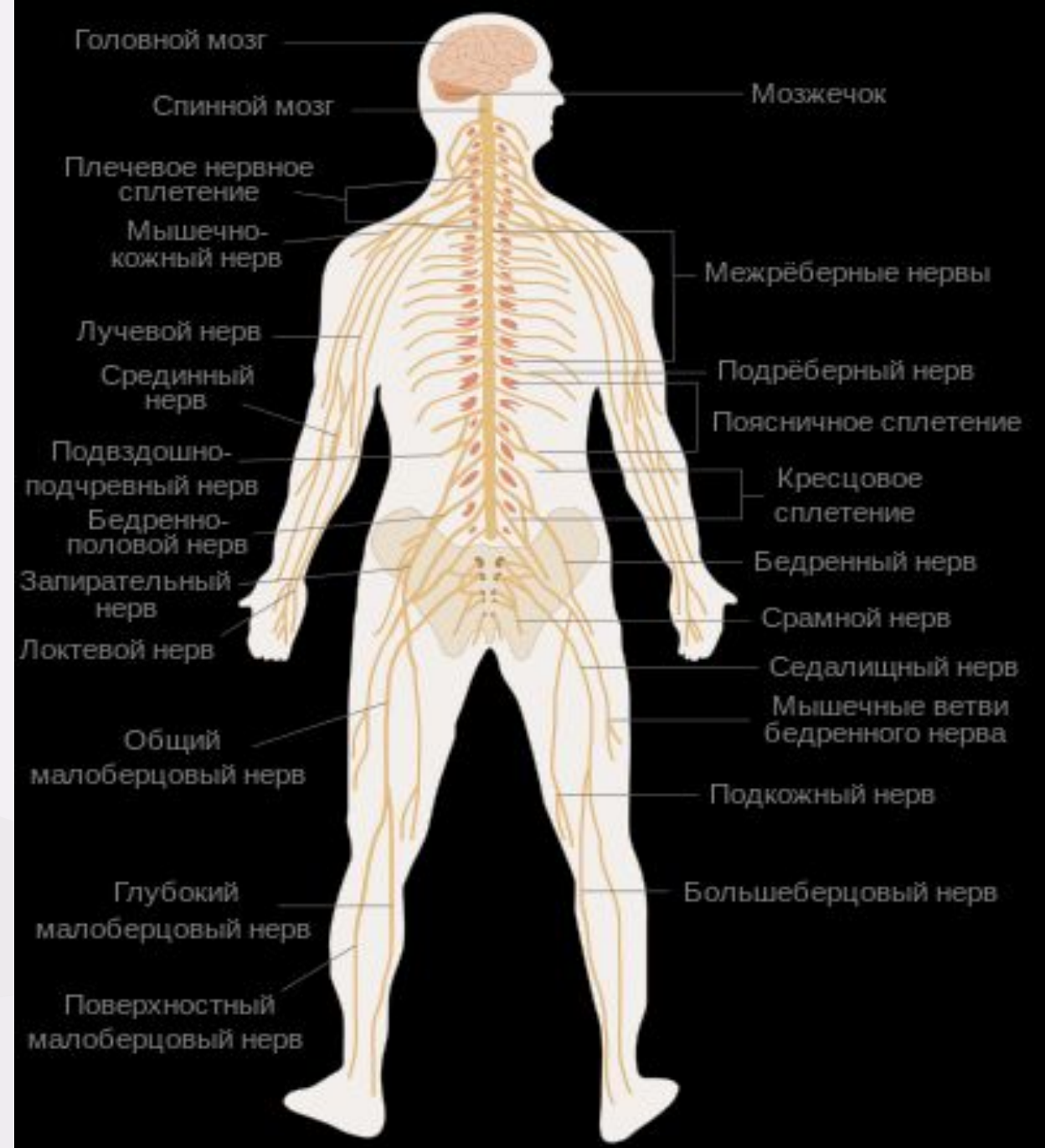
1. Вегетативно-трофические нарушения: отек тканей, гипотония, гипотрофия мышц, деструктивные изменения суставного и межпозвоночного хряща, сморщивание суставной сумки, остеопороз.
2. Болевой синдром: боли, локализованные в области суставов и позвоночника, иррадиирующего характера.
3. Ограничение амплитуды 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.



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.

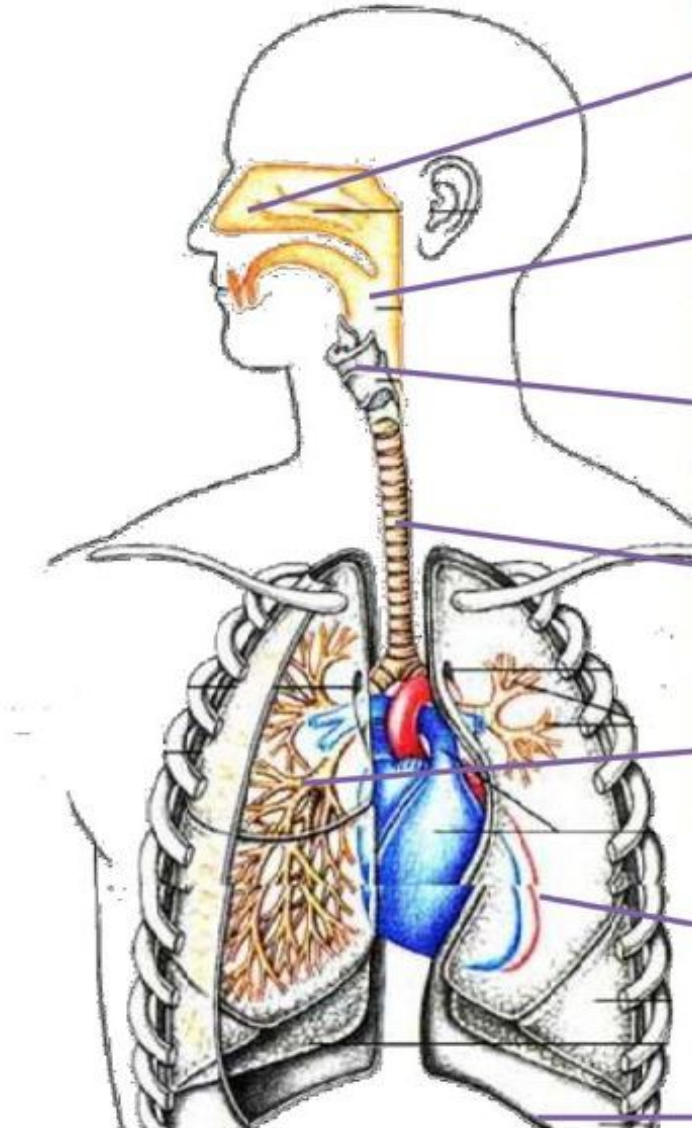
# Нервная система

- ▶ Нервная система — целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных нервных структур, которая совместно с эндокринной системой обеспечивает взаимосвязанную регуляцию деятельности всех систем организма и реакцию на изменение условий внутренней и внешней среды. Нервная система действует как интегративная система, связывая в одно целое чувствительность, двигательную активность и работу других регуляторных систем (эндокринной и иммунной).



**ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА – ЭТО СОВОКУПНОСТЬ ОРГАНОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ФУНКЦИЮ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ЧЕЛОВЕКА (ГАЗООБМЕН МЕЖДУ ВДЫХАЕМЫМ АТМОСФЕРНЫМ ВОЗДУХОМ И ЦИРКУЛИРУЮЩЕЙ ПО МАЛОМУ КРУГУ КРОВООБРАЩЕНИЯ КРОВЬЮ).**

## Дыхательная система.



### Носовая полость

В носовой полости воздух очищается от частиц пыли и микроорганизмов, согревается, охлаждается и увлажняется.

### Глотка

Проведение воздуха из полости носа в гортань в глотке перекрещиваются дыхательные и пищеварительные пути.

### Гортань

Участок дыхательной системы, который соединяет глотку с трахеей и содержит голосовой аппарат.

### Трахея

Трахея имеет длину около 12-15 см. Основная функция трахей — проводить воздух в легкие, а также выводить его.

### Бронхиальное дерево

Это ветви дыхательного горла у человека, мельчайшей структурной единицей которых являются альвеолы.

### Легкие

Основная функция легких – газообмен, который происходит при помощи альвеол.

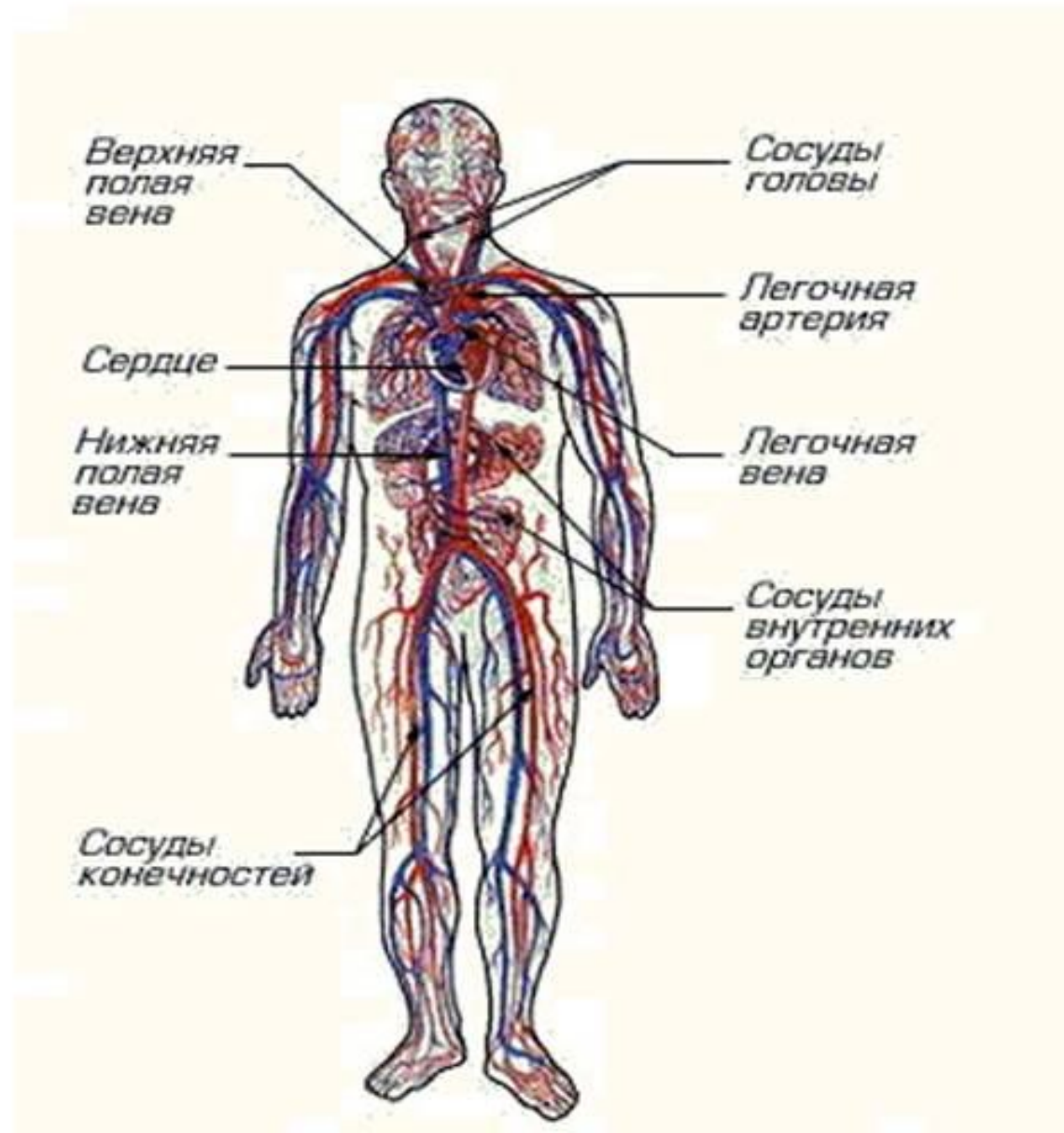
### Плевральная полость

Плевральная полость с формирующими её плевральными

# Сердечно-сосудистая система.

**Сердечно-сосудистая система** — система органов, которые обеспечивают циркуляцию крови по организму животного.

В состав сердечно-сосудистой системы входят кровеносные сосуды и главный орган кровообращения — сердце. Кровеносные сосуды делятся на: **Артерии, артериолы, капилляры, венулы, вены.**





# Примерный перечень рекомендуемых упражнений

А) лежа на спине:

1. Дугами вперед руки вверх — вдох, руки через стороны вниз — выдох.
2. Поднимание согнутых в коленях, ног — выдох, опускание прямых ног вдох.
3. Отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное.
4. Имитация движений ног при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.
5. Переход в положение сидя с помощью и без помощи рук.

Б) стоя:

1. Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться — вдох, и. п. — выдох.
2. Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одноименную ногу в сторону — вдох, и. п. — выдох.
3. Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад.
4. Руки на пояс, круговые движения туловищем.
5. Руки в стороны — вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей — выдох.

1. Дыхание произвольное. выдох, и. п. — вдох.
2. с высоким

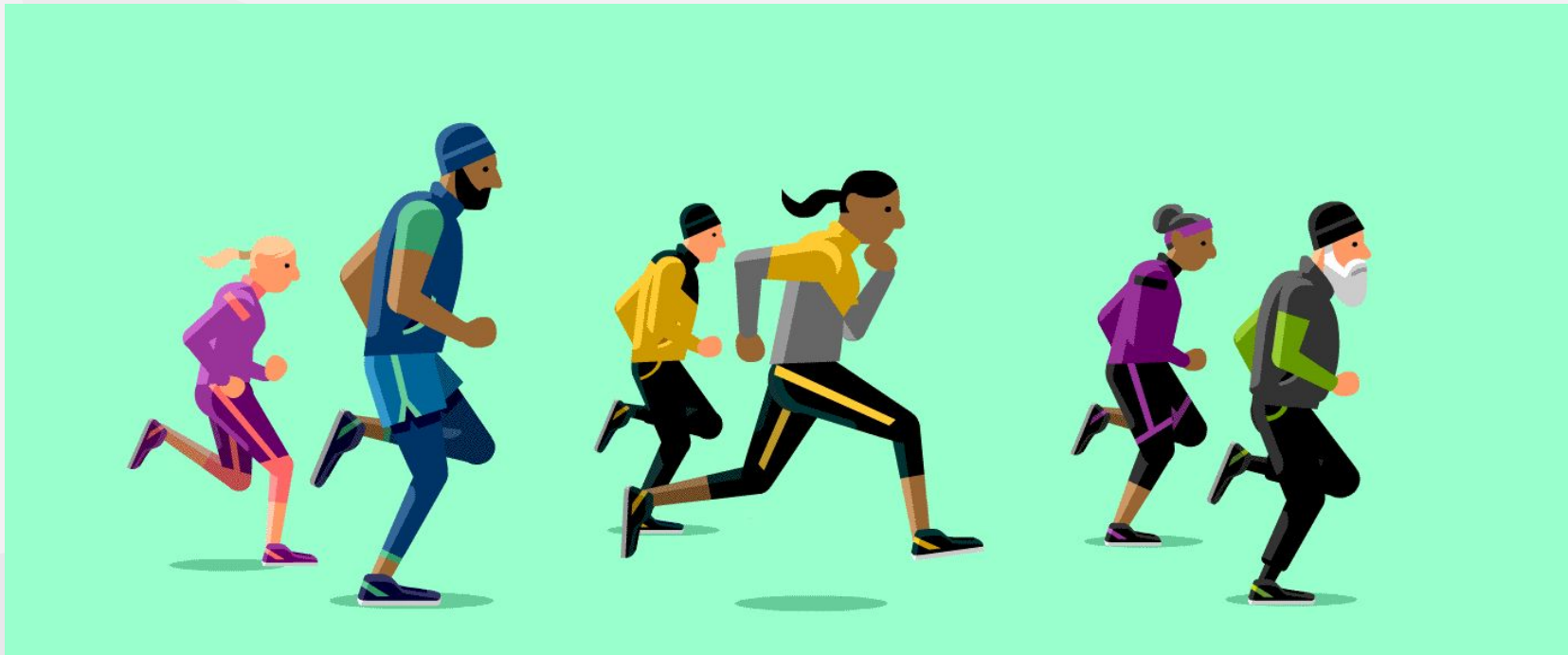


► Утренняя гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.



Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

- ▶ 1) упражнения с внешним сопротивлением;
- ▶ 2) упражнения с преодолением веса собственного тела;
- ▶ 3) изометрические упражнения.



# Упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы и подразделяются:

- ▶ 1) на упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах. С помощью, которых можно преимущественно воздействовать не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц;
- ▶ 2) упражнения с партнером, которые можно использовать не только на учебных занятиях и тренировках в спортивных залах. Эти упражнения оказывают благоприятное эмоциональное воздействие на занимающихся;
- ▶ 3) упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных экспандеров и т.п.), которые целесообразно применять на самостоятельных занятиях, особенно на утренней физической зарядке. Их преимущество заключается в небольшом собственном весе, малом объеме, простоте использования и транспортировки, широком диапазоне воздействия на различные группы мышц;
- ▶ 4) упражнения в преодолении сопротивления внешней среды эффективны при тренировке в ускоренном передвижении и силовой выносливости (например, бег в гору или по песку, снегу, воде, против ветра и т.п.)

- Основным средством развития быстроты являются общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты представляют собой различные движения, выполняемые возможно быстро. Специальные упражнения для развития быстроты состоят из возможно быстро выполняемых движений, максимально приближенных к элементам технических приемов. Специальные упражнения для развития быстроты можно разделить на три группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой; ациклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей быстротой; смешанные упражнения. Примерами таких упражнений может служить работа на удары по боксерской груше; смешанные упражнения, выполняемые в различных видах спорта: футбол, хоккей и др.



Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- ▶ - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);
- ▶ - зеркальное выполнение упражнений;
- ▶ - усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- ▶ - изменение скорости и темпа движений;
- ▶ - изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля)

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнения на растягивание. Основными ограничителями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнения.





Спасибо за внимание!