

Работу выполнила:

Студентка СГПИ

1 курса ФСП

Бондаренко В.В.

Работу проверил:

Магомедов Р.Р.

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

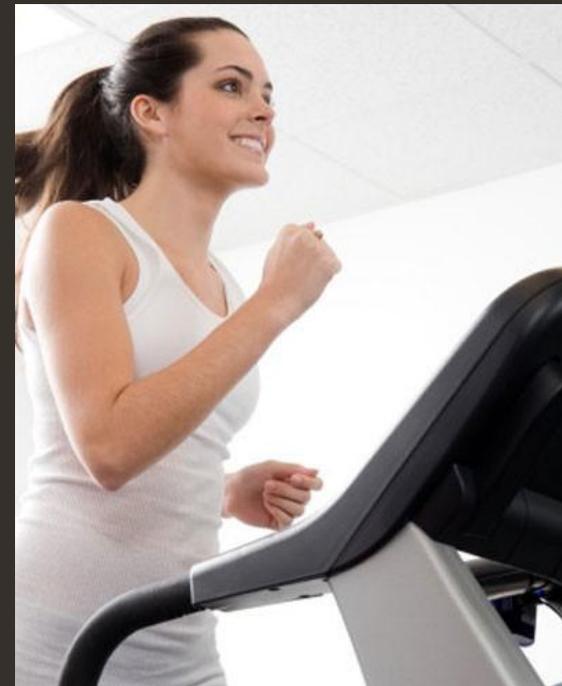
План

- Введение
- Понятие физических упражнений
- Типы физических упражнений
- Компоненты физических упражнений
- Содержание физических упражнений
- Интенсивность физических упражнений
- Значение и эффективность различных видов физических упражнений
- Заключение



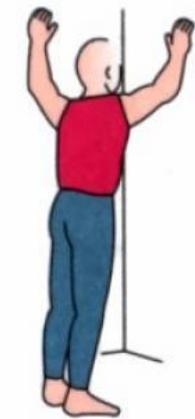
Чем больше удобств предоставляет нам цивилизация, тем меньше мы двигаемся. И расплачиваемся за комфорт нарушением обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому, здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. В практике физического воспитания физические упражнения сложились на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека.



При выполнении физических упражнений двигательная деятельность складывается из двигательных действий, как цепь из звеньев. Например, бег состоит из отдельных шагов; стрельба – их изготовки, прицеливания и выстрела... Двигательные действия в такой цепи взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому двигательная деятельность – это система двигательных действий.

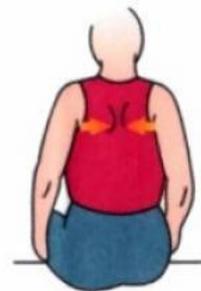
Физические упражнения при боли в верхней части спины



Растяжение грудных мышц



Разгибание грудной клетки



Сведение лопаток



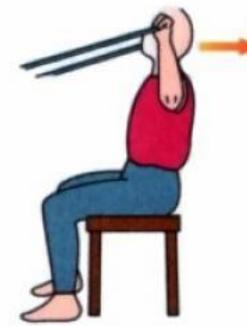
Скольжение рук по стене



Растяжение мышц грудной клетки



Упражнение на среднюю часть трапецевидных мышц

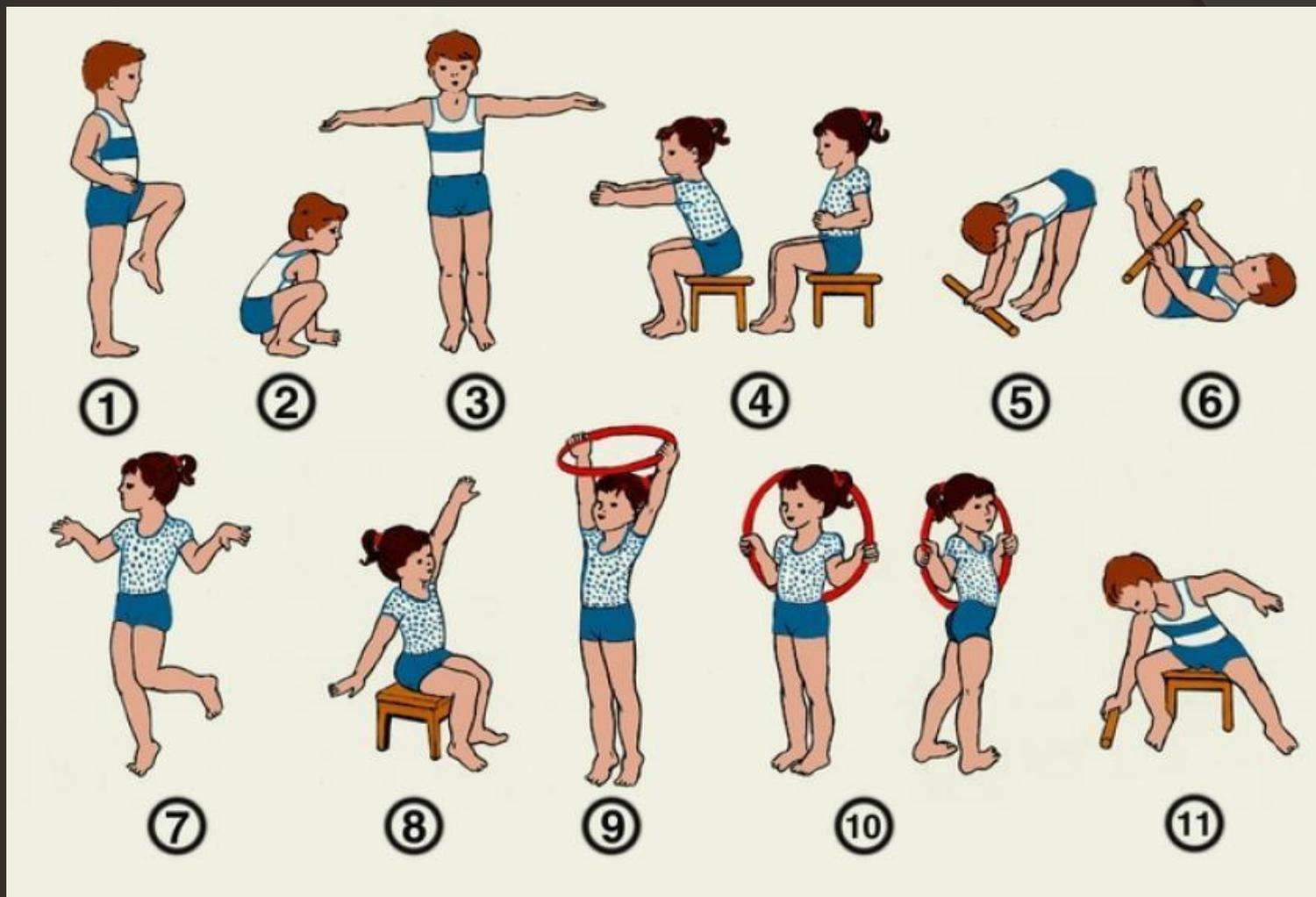


Гребные движения



Один из основоположников теории физического воспитания А.Д. Новиков считал, что общая систематика физических упражнений должна быть единой для всех звеньев системы физвоспитания, в противном случае она теряет свое научно-практическое значение.





Целостная программа физических упражнений состоит из пяти ключевых компонентов: разминки, основной части, «заминки», упражнений на силу и упражнений на выносливость.

Перед началом основной части тренировки необходимо в течение 5-10 минут произвести разминку, т.е. выполнить более легкие физические упражнения. Разминка позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.





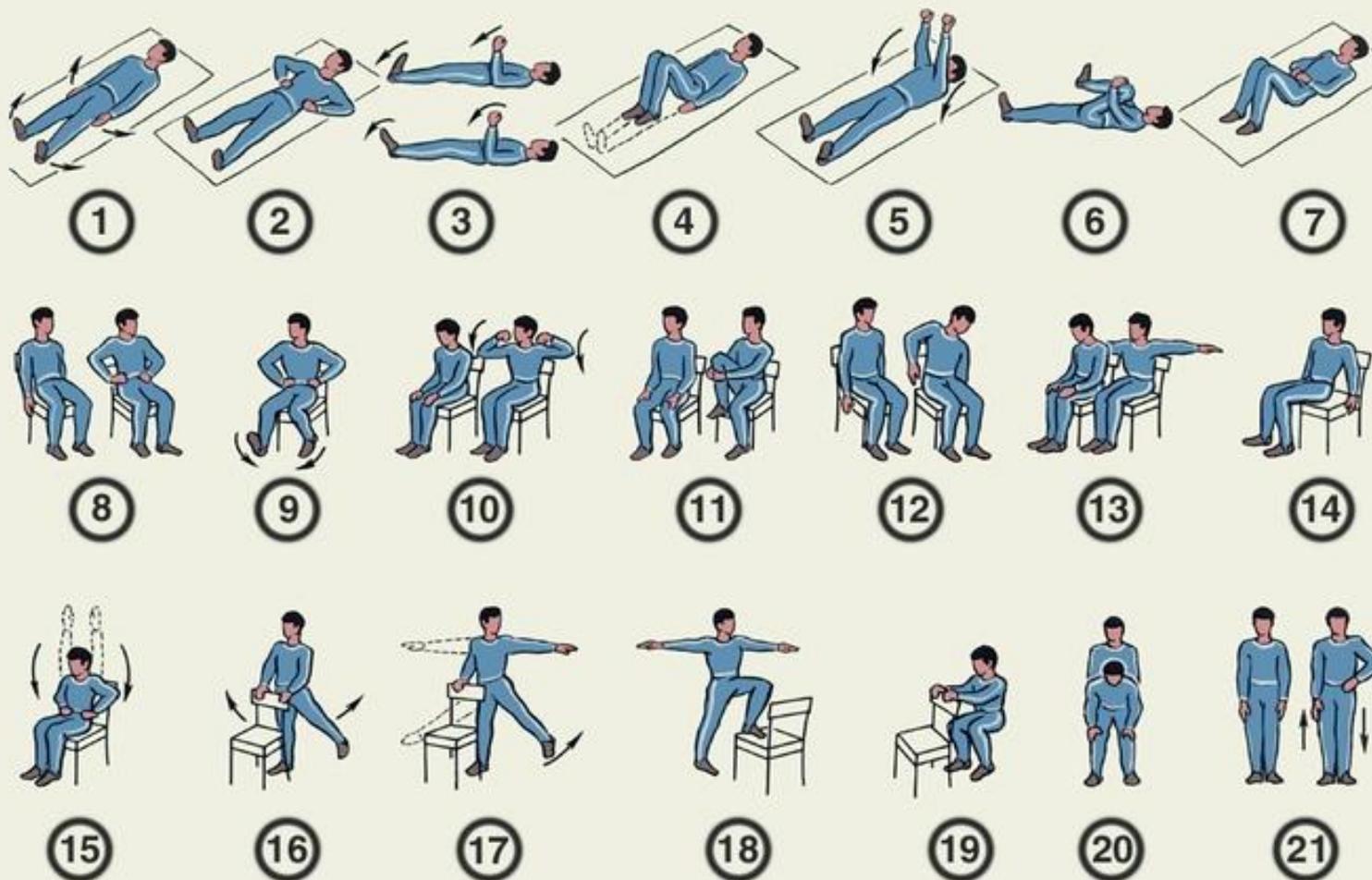
Основная часть состоит из упражнений, выполняемых в режиме непрерывного ритмического движения. Их польза заключается в том, что они оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В процессе этих упражнений задействуются крупные группы мышц, что позволяет за счет увеличения притока кислорода обеспечивать нужный энергетический потенциал для выполнения их в течение необходимого времени.



Под интенсивностью принято понимать количество усилий, затрачиваемых во время основной части тренировки. Степень интенсивности зависит от уровня изначальной общефизической подготовки, а также от того, какая цель ставится при этом человеком: улучшение здоровья, профилактика заболеваний и т.д.



Одно из самых важных условий при выборе типа физических упражнений – это персональные предпочтения. Также следует помнить, что чем более частыми, интенсивными и продолжительными являются ваши тренировки, тем более важно становится разнообразить тип упражнений от занятия к занятию.



Гимнастика. Значение гимнастики заключается в том, что ее упражнениями развиваются такие физ. качества, как мышечная сила, гибкость, ловкость, умение владеть своим телом. Также она воспитывает такие моральные качества, как самообладание, смелость, решительность.





Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека (ходьба, бег, прыжки и т.д.), способствуют совершенствованию многих жизненно важных умений и навыков, повышают функциональные возможности всех органов и систем.

Лыжный спорт способствует успешному выполнению таких дел, в которых человеку требуются выносливость, быстрота, передвижения на местности в условиях бездорожья, способность успешно переносить низкую температуру.



Если у тех, кто регулярно занимается физическими упражнениями, спросить, в чем их польза, в ответ обычно слышишь, что такие занятия улучшают самочувствие.

Улучшение самочувствия и прилив энергии дают дополнительный стимул к жизни. В основе этого — повышение функциональных способностей сердца и легких. Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют и другие преимущества.





Они лучше выглядят.
Тренированность
предполагает
повышение мышечного
тонуса, снижение веса и
уменьшение жировых
запасов.

Тренированные люди
чаще следят за своим
питанием и легче
избавляются от таких
вредных привычек, как
курение и потребление
алкоголя.







Спасибо!