

Спортивно-  
оздоровительные системы  
физических упражнений

Работу выполнил ученик 10 "Б" класса  
Абдуллазаде Рауф

# Содержание

- Понятие о культуре движения
- Понятие о телосложении
- Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
  - -Велоаэробика
  - -Аквааэробика
  - - Бодибилдинг
  - - Йога
  - - Закаливание
  - - Бег трусцой
- Вывод

# От первого шага до совершенства

С раннего детства и всю жизнь человек овладевает все новыми и новыми навыками - от ползанья на четвереньках до сложнейших трудовых процессов .



Ж. Тиссо. Знаменитый французский врач XVIII века.

# Движение — ЭТО ЖИЗНЬ

Когда практически здоровый человек начинает замечать признаки надвигающейся полноты — но об ожирении говорить ещё рано, не следует сразу же обращаться к строгим диетам.

Гораздо важнее после консультации с врачом постепенно увеличить физическую нагрузку и



По данным Всемирной организации здравоохранения, до 60 лет доживают только 60% тучных людей, до 70 лет - лишь 30%, до 80 лет - всего 10%. Подсчитано: 1 кг жировой массы влечет за собой формирование 300 км. (!) дополнительных кровеносных капилляров, что приводит к излишней работе сердца и его быстрому изнашиванию. У 80% людей, страдающих ожирением, имеются патологические изменения сердечно-сосудистой системы и в первую очередь - повышение артериального давления.

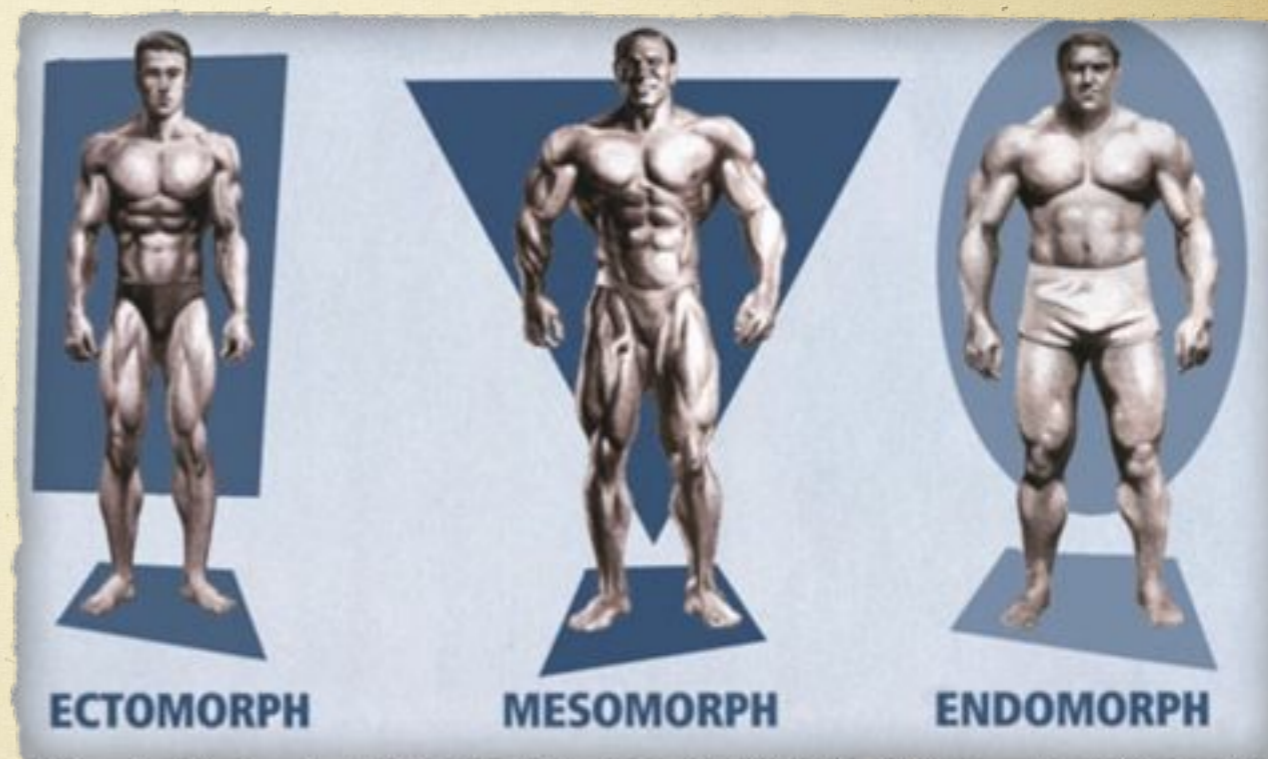


# Типы телосложения

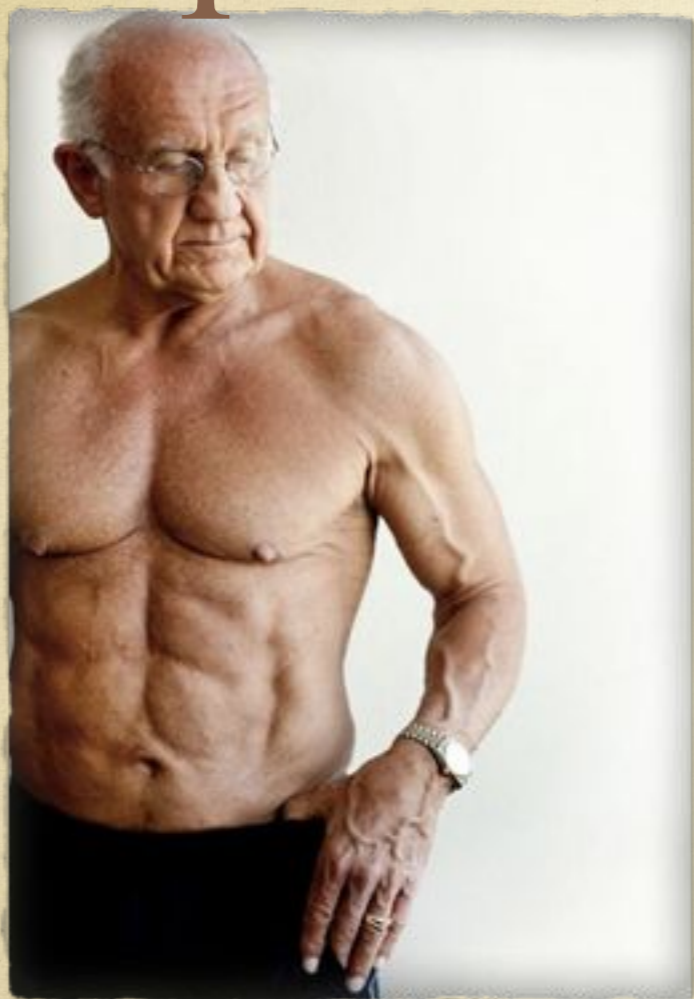
**Эктоморфный** :обладает коротким туловищем, длинными руками и ногами, длинными и узкими ступнями и ладонями, а также очень небольшим запасом жира. Узкая грудь и плечи, а мышцы обычно длинные и тонкие. Обмен веществ у них очень быстрый, так что жировыми отложениями проблем не бывает. Впрочем, и мышцы нарастить им труднее

**Мезоморф** – широкая грудная клетка, длинное туловище, прочная мышечная структура и большая сила. Это спортсмен с рождения.

**Эндоморфный** – мягкая мускулатура, круглое лицо, короткая шея, широкие бёдра большой запас жира. Типичный эндоморф – полноватый человек, у которого относительно высокий процент жира сравнительно с мышцами. Такие люди быстро набирают вес. Как правило, жир откладывается у них на бёдрах и ягодицах.



# Образ жизни и фигура



Конечно, редко можно встретить человека с чётко выраженным модельным телосложением какого-то одного типа. В основном у людей наблюдается сочетание признаков всех трёх типов.

# Формы оздоровительной физкультуры



**Велоаэробика** - это тренировка на велотренажере под музыку и видеосопровождение. Велоаэробика незаменима для полных лиц, она разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний жир.



**Аква-аэробика** — это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Она способствует более эффективному снижению веса, повышает выносливость, улучшает координацию движений. Для занятий нужны специальные приспособления: аквапояс, позволяющий удерживать тело в вертикальном положении на глубокой воде, акваперчатки, аквагантели и акваштанги, аквастеп, эластичные бинты, ласты, дощечки, обручи, отягощения, закреплённые на запястьях или лодыжках. Аквааэробика улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает физические качества, способствует коррекции телосложения, повышает уровень работоспособности, оказывает положительное влияние на психику человека.



# Бодибилдинг

## Бодибилдинг

("строительство" тела) - это система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого, гармоничного тела сложения.



# Йога

**Йога** – это система методов и практик работы с телом и сознанием. Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных и физических практик. Конечная цель йоги – улучшение физического здоровья и душевного равновесия. Исходная цель йоги – постижение духовной и физической гармонии. Безусловно, подавляющее большинство людей что-то слышало про йогу, или имеет смутное представление о ней, как о «завязывании тела в узлы», «лежании на гвоздях», «созерцании пупка» и т. д. К сожалению, у многих пока именно такое представление о йоге.



# Закаливание

**Закаливание** — это

повышение устойчивости организма к воздействию погодно-климатических условий (низкой и высокой температуры, солнечного облучения, атмосферного давления и др.).



# Бег трусцой



- Если целесообразность использования медленного бега здоровыми людьми, как средства профилактики заболеваний и повышения функциональных возможностей ни у кого не вызывает сомнений, то применение его больными вызывает жаркие споры.
- Однако последние данные зарубежных и отечественных авторов свидетельствуют о возможности занятий оздоровительной ходьбой и бегом при различной патологии.
- Вопрос о допусках к занятиям в этом случае должен решаться строго индивидуально в зависимости от формы и характера течения заболевания.
- Бег является эффективным средством нормализации повышенного артериального давления- в результате расширения кровеносных сосудов и работающих мышечных групп и снижения общего периферического сопротивления.

Думайте о том, каким вы хотите выглядеть. Составьте мысленно картинку тела, о котором мечтаете. Запомните эту картинку. Это ваша цель. Если вы с первого дня не научитесь работать правильно, можно вообще не начинать тренировок. Вначале сосредоточьтесь на краткосрочных целях, тех, которые можете достигнуть за несколько недель. Заверяю, что через одну – две недели у Вас будет больше энергии, вы почувствуете себя сильнее. Ощутите удовлетворение от выполненной работы. Техника – это то, что делает эффективным любую форму упражнений. Каждое занятие себе бросайте вызов. Вы достигните результата быстрее, чем думаете. Желание, терпение и настойчивость и Вы добьётесь всего. Верти в себя, и всё остальное последует! В вере – волшебство.



