

**Современные спортивно-  
оздоровительные системы физических  
упражнений по формированию культуры  
движений и телосложения**

# Содержание

- **Понятие о культуре движения.**
- **Понятие о телосложении.**
- **Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:**
  - *Утренняя гимнастика.*
  - *Производственная гимнастика.*
  - *Ритмическая гимнастика.*
  - *Атлетическая гимнастика.*
  - *Аэробика.*
  - *Оздоровительная ходьба.*
  - *Бег трусцой.*
- **Вывод.**
- **Литература.**



# От первого шага до совершенства

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



# Движение – это жизнь !

- Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не могут заменить физические упражнения

**Ж. Тиссо. Знаменитый французский врач ХУШ века.**

- 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 несколько ограничить потребление углеводов.
- Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие.  
**Аристотель**



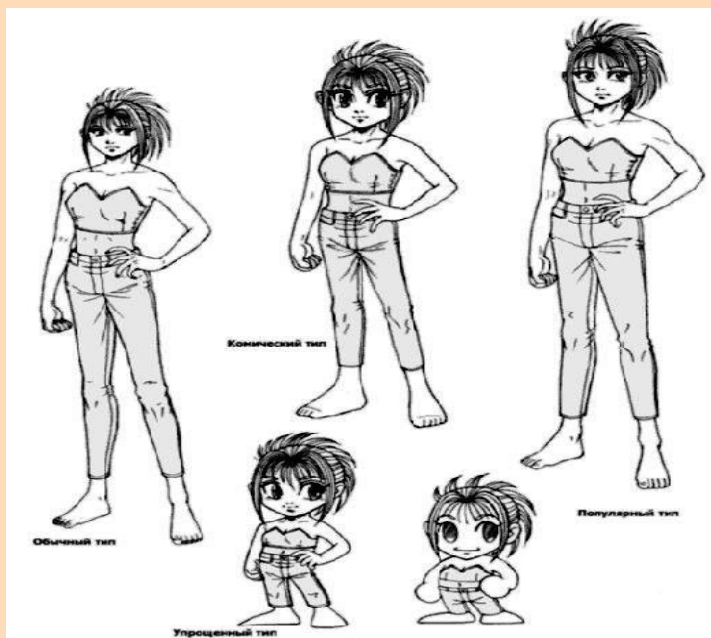
**По данным Всемирной организации здравоохранения, до 60 лет доживают только 60% тучных людей, до 70 лет - лишь 30%, до 80 лет- всего 10%.**

**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**



# Утренняя гимнастика



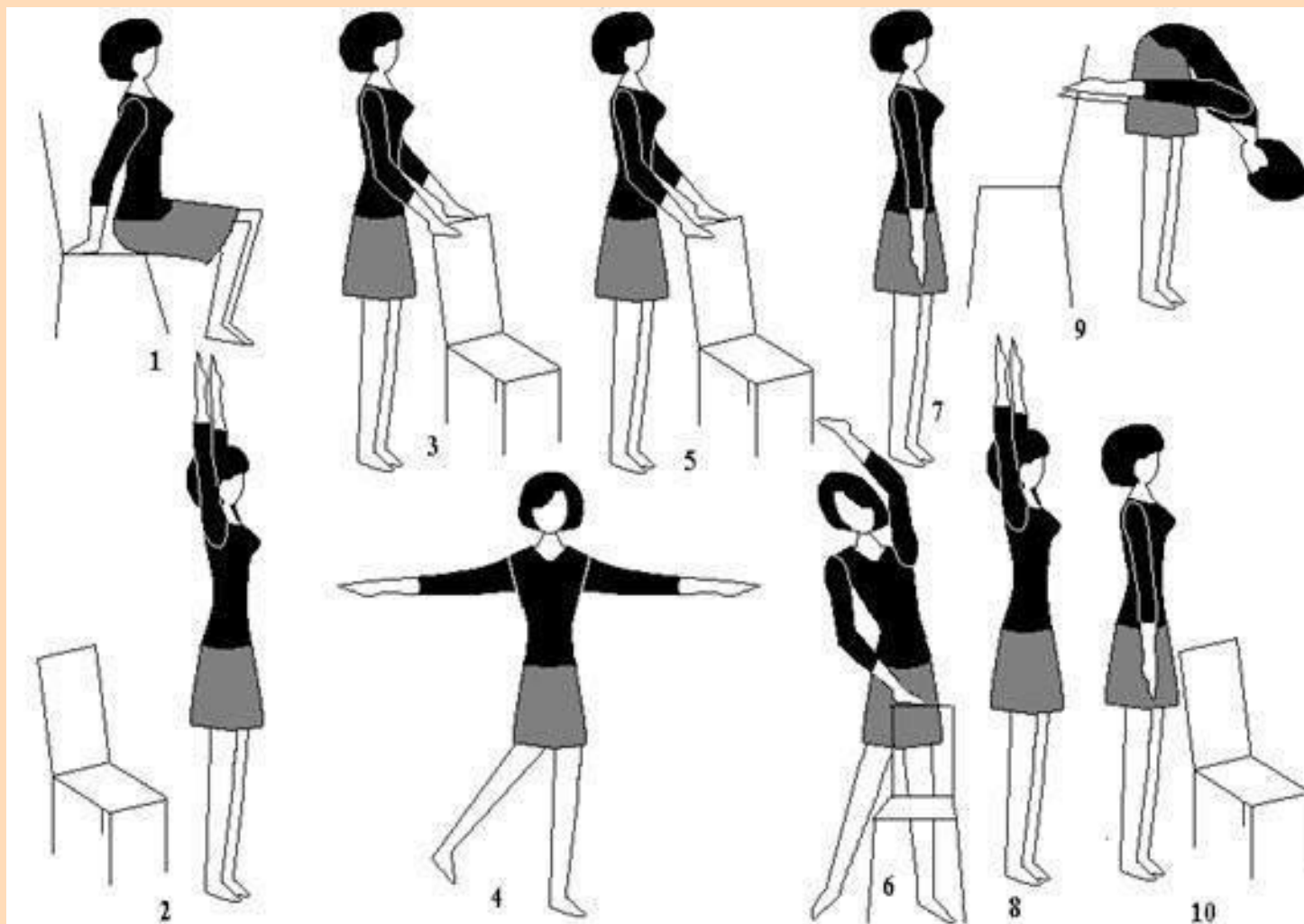
- Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения. Поддержанию высокого уровня работоспособности в течение рабочего дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 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.

# Производственная гимнастика

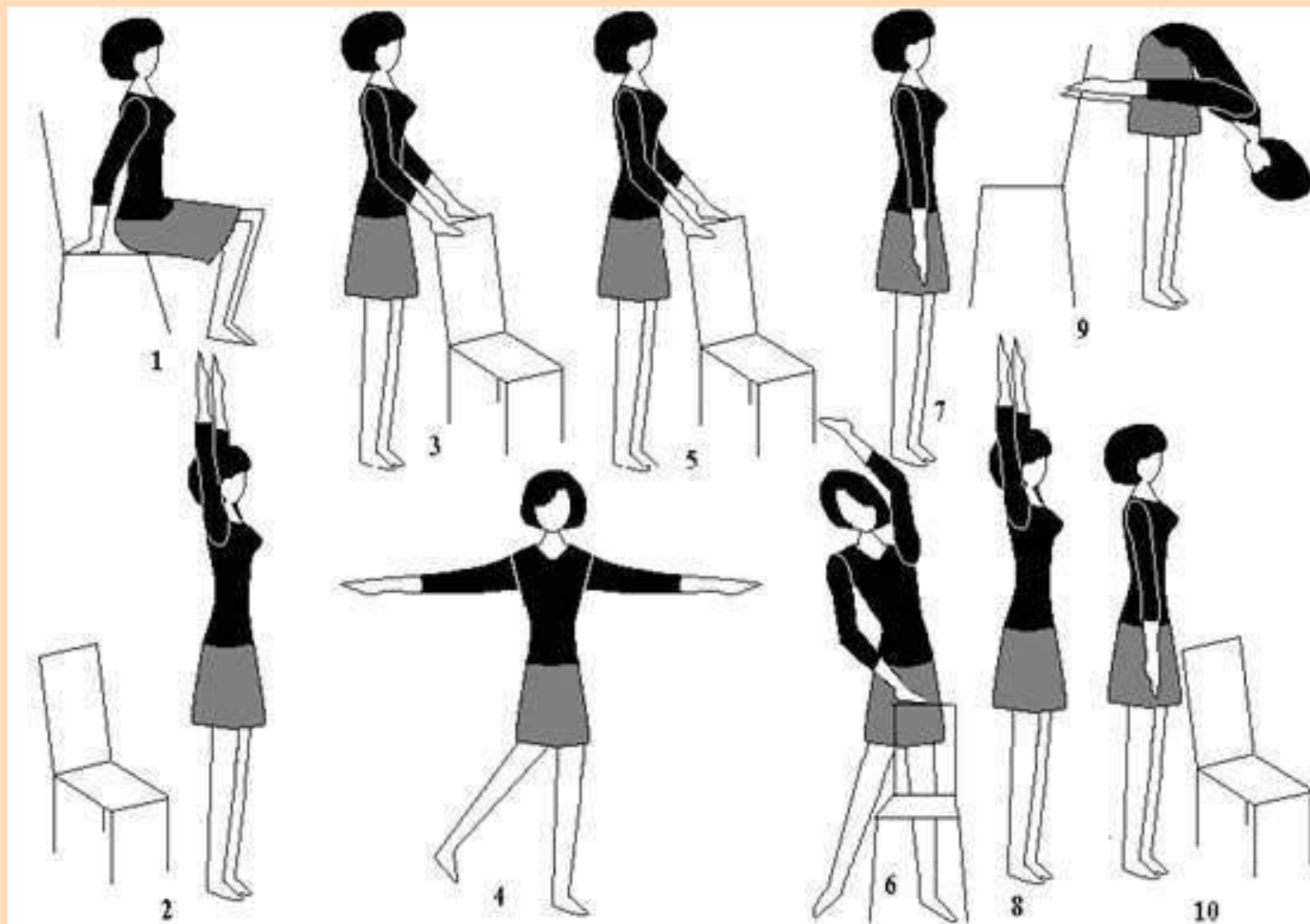
- Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на производствах



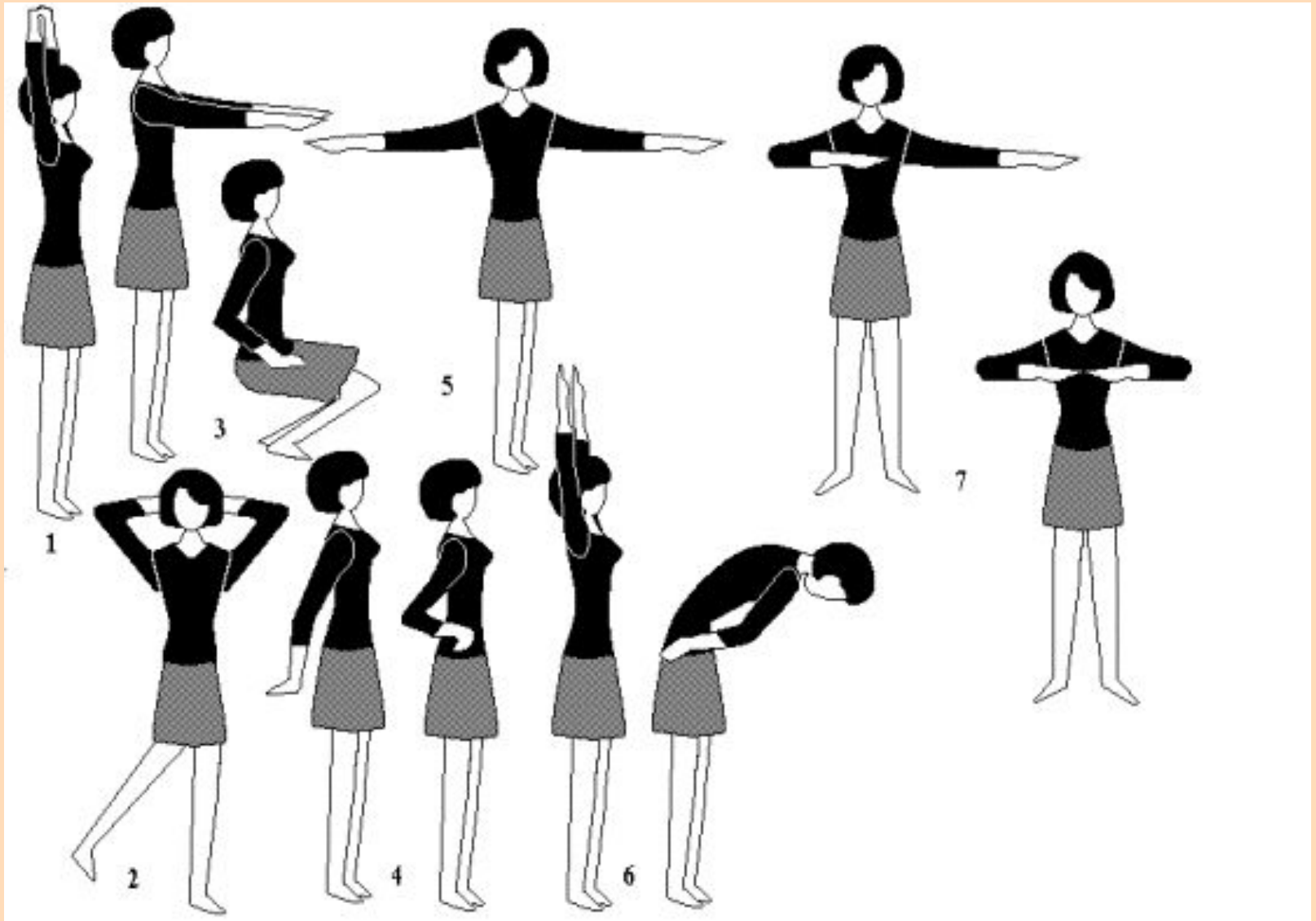
Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах.



Она необходима особенно в тех видах производственной деятельности, которые связаны с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций.



**Физкультурные паузы организуются непосредственно во время работы. Время их проведения определяется фазами изменения уровня работоспособности – в зависимости от вида деятельности и контингента работающих.**



# Ритмическая гимнастика



- Особенности ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств оказывающих влияние на организм. Так серии беговых и прыжковых упражнений влияют на сердечно-сосудистую систему; наклоны и приседания - на двигательный аппарат ; методы релоксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные – пластичность и.т.д.

# Атлетическая гимнастика



- Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости.



# Аэробика

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 минут, а интенсивность – не выше уровня ПАНО.

Именно для циклических упражнений направленных на развитие общей выносливости характерны важнейшие морфофункциональные изменения системы кровообращения и дыхания, повышения сократительной и насосной функции сердца.



# Оздоровительная ходьба

Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма.

Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта в физической культуре широко используется оздоровительная ходьба.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности.

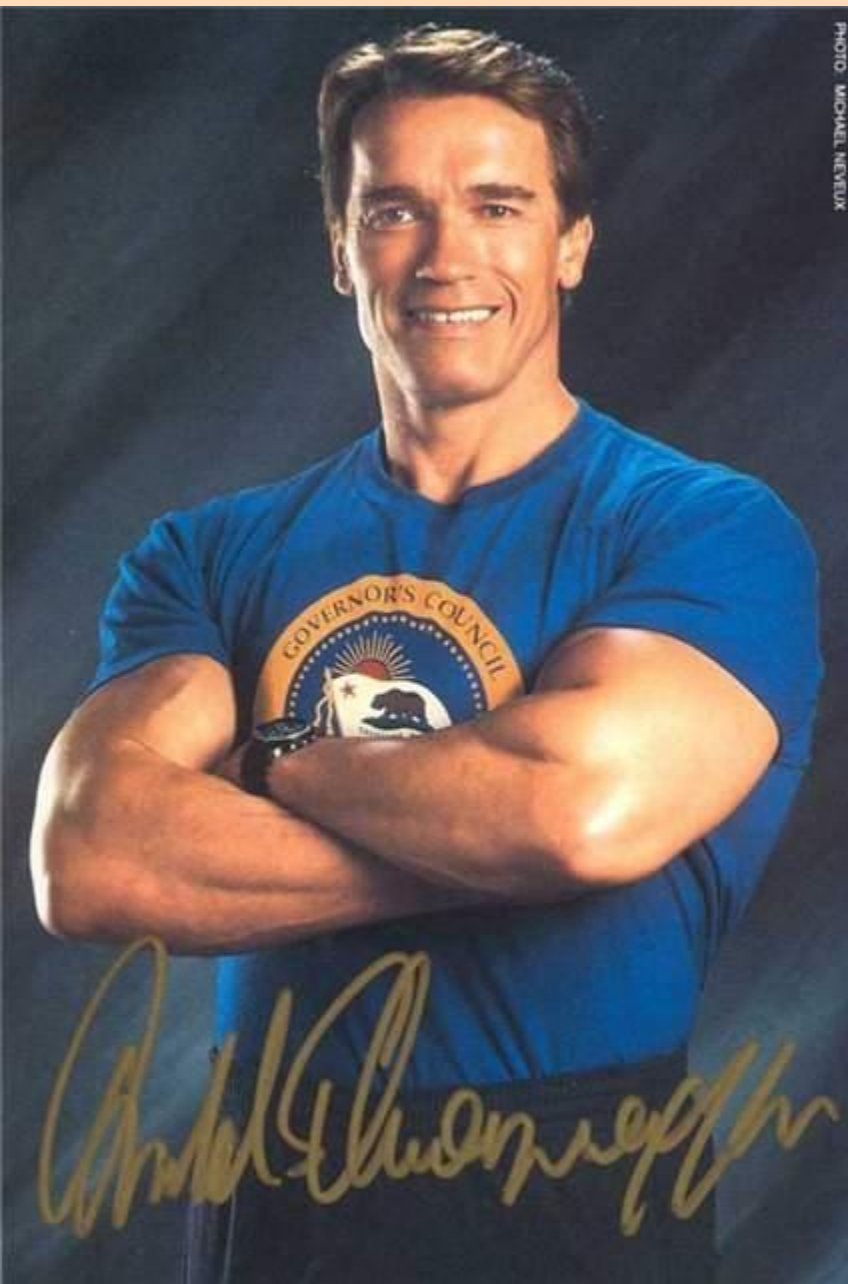


Оздоровительная ходьба - оптимальное начало здорового образа жизни

# 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.

## ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С.» Теория и методика физического воспитания и спорта». учебное пособие для студентов вузов - Москва, издательский центр « Академия », 2000 г.
2. Гужаловский А.А. « Основы методики и теории физической культуры «-учебник для техникумов физической культуры, москва, ФИС, 1986 г.
3. Батурин А ., Гаппаров М.,Коровников К. « Десять шагов к стройной фигуре», Советский спорт, Москва , 1992 г.
4. Информация интернета.
5. Тони Литл « Главное техника» ТОО « ТП», Москва и ТОО «Спарк» Санк-Петербург,1998