

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/112927>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1 Коррекция фигуры 4

2 Основные признаки утомления 6

3 Факторы регуляции нагрузки. 8

4 Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки 10

Заключение 11

Список используемой литературы 12

физической активности, имеющие цель оздоровления человека. Это и тренировка сердечно-сосудистой системы, и секреция энзимов, которые пережигают жир, что также важно при коррекции фигуры.

Сейчас существует колоссальное количество программ, которые применяют танцевальную направленность и музыкальное сопровождение при занятиях аэробикой. Музыка – это стимулятор и вдохновитель для качественной работы на тренировке. Человек не замечает, как в танцевальных упражнениях, ритмично и на подъеме, выполняет комплексы физических упражнений с серьезной нагрузкой на организм.

Благодаря аэробной нагрузке организм сжигает огромное количество калорий, поэтому при помощи таких физических нагрузок можно корректировать и видоизменять фигуру. Основой аэробной нагрузки является интенсивность и динамичность шага. Следовательно, будут положительные коррекционные изменения в ягодичцах, ногах, нижней части туловища, задней и внутренней поверхности бедра, прессе, грудных мышцах .

Есть и другие виды аэробики, которые также эффективны при коррекции фигуры. Это степ, аква, слайд, памп, тайбо, кибо, трекинг и др. Но все они направлены на коррекцию фигуры.

Рассмотрим еще один способ коррекции фигуры – шейпинг. Оно образовано от английского «shaping», которое означает «придание формы». Шейпинг представляет собой комплекс упражнений для коррекции фигуры, создания правильной осанки и гибкости тела. Противопоказаний по возрасту для занятием шейпингом нет. Благодаря шейпингу женщины могут не только корректировать параметры своей фигуры, но и избавляться от конкретных проблем – например, плохое самочувствие, хронические болезни.

Итак, коррекция фигуры происходит благодаря желанию человека и его физической подготовленности.

Нужно подбирать тот метод коррекции, который является наиболее подходящим для конкретного человека.

2 Основные признаки утомления

Утомление представляет собой физиологическое состояние организма, которое возникает в итоге деятельности и проявляется во временном снижении уровня работоспособности. Часто синонимом утомления является понятие усталости. Но данные термины не равнозначны. Последний представляет собой переживание субъекта, чувство, которое отражает утомление. Но чувство усталости может создаваться вообще без нагрузки, которая тому предшествовала. Усталость может возникать без действительного утомления. Утомление может проявиться и при умственной, и при физической работе. Умственное утомление – это снижение продуктивности интеллектуального труда, снижение уровня внимания, скорости мыслительных процессов и др. Физическое утомление характеризуется нарушением мышечной активности: они снижают свою силу, скорость сокращений, точность, согласованность и ритмичность движений . Работоспособность падает не только в итоге проделанной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (например, постоянный сильный шум и др).

Сроки возникновения усталости определяются особенностями физической нагрузки.

Как проявляется утомление. Во-первых, оно развивается постепенно. Сначала спортсмен чувствует легкую

усталость и болевой синдром малой интенсивности в тканях мышц. Но обычно на такие признаки не обращают внимания. После он продолжает активно вести работу, заниматься спортивными тренировками, не снижая нагрузки. И наступает физическое утомление, когда чувство усталости присутствует постоянно, нарастает боль в мышцах. В каких-то случаях сон может стать беспокойным (частые пробуждения или трудные засыпания). Утомление выражается в нарушениях в эмоциональном фоне – человек становится апатичным и раздраженным.

К внешним признакам утомления относят:

- 1) изменение цвета кожи.
- 2) Повышенное отделение пота.
- 3) Нарушение ритма дыхания.
- 4) Нарушение двигательной координации.

При чрезмерно интенсивной нагрузке наблюдается чрезмерное покраснение тела, вокруг губ кожа синее, пот обильно выделяется, появляется отдышка, происходит нарушение координации движений.

Внутренние признаки утомления: появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание, головокружение. Нужно прекратить выполнять упражнение при таких признаках, дать организму отдохнуть.

О том, как организм переносит нагрузку, говорит частота сердечных сокращений. Пульс измеряется в начале занятия, в ходе и после выполнения физической нагрузки. Во время легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд. мин, во время средней нагрузки – 130-150 уд. мин. После уроков физической культуры ЧСС у занимающихся возвращается к исходному уровню через 5-10 мин.

Список используемой литературы

- 1) Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Е. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. — 2016. — № 9. — С. 7—10.
- 2) Альциванович, К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. /К.К Альциванович. — Мн.: Современный литератор, 2001. — 288 с.
- 3) Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. / Б. Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2016. — 192 с.
- 4) Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./Ю.В.Менхен, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: «Феникс», 2016. — 384 с.
- 5) Синяков, А. Ф. Правильное питание — залог здоровья. / А. Ф. Синяков. — М.: Эксмо-Пресс, 2016. — 432 с.
- 6) Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: Учеб. пособие. / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. — М.: СпортАкадем-Пресс, 2016. — 139 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/112927>