

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/doklad/175472>

Тип работы: Доклад

Предмет: Физическая культура и спорт

нет

Обоснование комплекса физических упражнений

В связи с недостаточной двигательной деятельностью для себя разработала следующую систему выполнения физических упражнений.

Подбор физических упражнений основывался на трех основных принципах.

Прежде всего, учитывается функциональный принцип, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип - анатомический. Согласно данному принципу не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволяет достигать хорошего качества всех выполняемых движений, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении всего занятия.

Третий принцип - физиологический, т. е. учет меры воздействия физических упражнений на органы и системы. Движения, дающие высокую физическую нагрузку, должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

При составлении комплекса физических упражнений следует:

- предложить оптимальную физическую нагрузку на нижние конечности: на голеностопный и тазобедренный суставы, связки и мышцы;
- способствовать усилению кровотока в нижних конечностях;
- содействовать раскупориванию подколенных и паховых лимфоузлов;
- нивелировать скопление избыточной жидкости в межклеточном пространстве (отёк ног);
- профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения должны быть направлены на включение в работу основных мышечных групп: мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, отводящих мышц бедра, больших ягодичных мышц, трапецевидной мышцы спины, широчайшей мышцы спины, мышцы, выпрямляющей позвоночник; больших грудных мышц - бицепса руки - трицепса руки - дельтовидной мышцы - прямой мышцы живота с акцентом на верхние волокна - прямой мышцы живота с акцентом на нижние волокна - косых мышц живота.

Основное правило при составлении комплекса упражнений - не тренировка мышц, а растяжка. Не следует прибегать к большим объемам и высокой интенсивности на утренней гимнастике.

Растяжка. Понятия "растяжка" или "стретчинг" появились в спортивном лексиконе сравнительно давно. Однако, понятие "стретчинг", что в переводе с английского растягиваться вошло в обиход с использованием зарубежных методик для развития гибкости.

Основная цель - растянуть мышцы, связки. Растяжку проводят или перед утренней гимнастикой, тренировкой, соревнованием. Растяжку проводят после выполнения комплекса упражнений для снятия напряжения и восстановления амплитуды движений, для снятия напряжения и скованности в мышцах, суставно-связочном аппарате. Упражнения для растяжки мышц и суставов включают в комплекс утренней гимнастики.

нет

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/doklad/175472>