КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №36

СТАНИЦЫ НОВОДМИТРИЕВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

Физическая культура

« ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК,

ИХ ИНТЕНСИВНОСТЬ»

Выполнил: М.А. Гайдар

учитель начальных классов

МОУ СОШ №36

ст. Новодмитриевской

муниципального образования

Северский район

.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.Введение

2.Выбор оптимальных нагрузок, их виды.

3.Интенсивность нагрузок.

4.Методы определения интенсивностинагрузки.

5***.***Лечебная физкультура

а)Физиологические основы оздоровительных тренировок

 б)Лечебная физическая культура для детей

Литература

Жизнь - это движение! Жители стран Востока еще в давние времена знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности. Опасных заключенных в древнем Китае помещали в такие маленькие камеры, где человек мог только сидеть или лежать. Через пару месяцев человек ослабевал настолько, что не смог бы бежать, даже если бы ему представилась такая возможность, так как в бездействии его конечности атрофировались.

Современный же человек зачастую добровольно ведет сидяче-лежачий образ жизни, использовавшийся ранее в качестве наказания для особо опасных преступников на Востоке, и жалуется при этом на хроническую усталость и нехватку сил для занятий физкультурой. Вот и получается замкнутый круг: чтобы заниматься гимнастикой, нужна энергия - чтобы появилась энергия, нужно заниматься гимнастикой. Тем более что физкультура нередко оказывается более эффективным методом лечения болезни, чем медикаменты.

Как известно, физические упражнения оказывают тонизирующее и общеукрепляющее воздействие на организм человека, повышают иммунитет, работоспособность, улучшают обменные процессы, увеличивают потребление кислорода организмом и как следствие нормализируют вес.

***Выбор оптимальных нагрузок, их виды***

Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор соответствующих, оптимальных нагрузок. Они могут определяться следующими факторами:

* Реабилитациями после всевозможных перенесенных заболеваний, в том числе и хронических.
* Восстановительно - оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы.
* Поддержание существующей тренированности на существующем уровне.
* Повышение физической подготовки. Развитие функциональных возможностей организма.

Основным правилом в выборе физических нагрузок заключается в том, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям данного человека. Одна и та же нагрузка может быть эффективной для малотренированного человека и совсем неэффективной для тренированного человека.

Реабилитация после всевозможных перенесенных заболеваний - составляет основное содержание лечебной физической культуры.

В последнем случае повышение функциональных возможностей отдельных органов и всего организма, т.е. достижение тренировочного эффекта, достигается в том случае, если систематические тренирующие нагрузкидостаточно значительны, достигают или превышают в процессе тренировки некоторую пороговую нагрузку. Такая пороговая тренирующая нагрузка должна превышать повседневную нагрузку.

Принципом пороговых нагрузок называют принципом прогрессивной сверх нагрузки.

При определении тренировочных нагрузок как тренер - преподаватель, так и сам тренирующийся должны иметь достаточное представление о функциональных возможностях своего организма.

Принцип постепенности в повышении нагрузок также есть следствие физиологического принципа пороговых нагрузок, которые должны постепенно возрастать с ростом тренированности. В зависимости от целей тренировки и личных способностей человека физические нагрузки должны иметь разную степень. Неодинаковые пороговые нагрузки применяются для повышения или поддержания уровня существующих функциональных возможностей.

***Интенсивность нагрузок***

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, длительность и частота. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Важнейший фактор, влияющий на тренировочную эффективность - интенсивность нагрузки. При учете этого параметра и начального уровня функциональной подготовленности влияние длительности и частоты тренировок в некоторых пределах может не играть существенной роли. Кроме того, значение каждого из параметров нагрузки значительно зависит от выбора показателей, по которым судят о тренировочной эффективности.

Так, например, если прирост максимального потребления кислорода в значительной степени зависит от интенсивности тренировочных нагрузок, то снижение частоты сердечных сокращений при тестовых субмаксимальных нагрузках более зависит от частоты и общей длительности тренировочных занятий.

Оптимальные пороговые нагрузки зависят также от вида тренировки (силовая, скоростно-силовая, выносливость, игровая, техническая и т.д.) и от ее характера (непрерывная, циклическая или повторно-интервальная). Так, например, повышение мышечной силы достигается за счет тренировки с большими нагрузками (вес, сопротивление) при относительно малом их повторении на каждой тренировке. Примером прогрессивно нарастающей нагрузки при этом является метод повторного максимума, который является максимальной нагрузкой, которую человек может повторить определенное количество раз. При оптимальном количестве повторений от 3 до 9 по мере роста тренированности вес увеличивается так, чтобы это количество сохранялось при околопредельном напряжении. Пороговой нагрузкой в данном случае можно рассматривать величину веса (сопротивление), превышающую 70% произвольной максимальной силы тренируемых мышечных групп. В отличие от этого выносливость повышается в результате тренировок с большим числом повторений при относительно малых нагрузках. При тренировке выносливости для определения пороговой нагрузки необходимо учитывать интенсивность, частоту и длительность нагрузки, ее общий объем.

***Методы определения интенсивности нагрузки***.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) - абсолютный или относительный (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы - косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений. Для определений интенсивности нагрузки у разных людей используется не абсолютные, а относительные показатели частоты сердечных сокращений (относительная в процентах частота сердечных сокращений или относительный в процентах рабочий прирост).

 Относительная рабочая частота сердечных сокращений(% ЧСС макс) - это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приближенно ЧССмакс можно рассчитать по формуле:

ЧССмакс=220 - возраст человека (лет) уд/мин.

Следует иметь ввиду довольно значительные различия ЧССмакс для разных людей одного возраста. В ряде случаев у начинающих низким уровнем физ. подготовки ЧССмакс=180 - возраст человека (лет) уд/мин.

 При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений - это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений - это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом могут быть:

 Пороговая - 75%

 Пиковая - 95%

от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки. По мере роста тренированности она должна постепенно расти, вплоть до 80-85% максимального потребления кислорода (до 95% частоты сердечных сокращений).

*Зоны работы по частоте сердечных сокращений уд/мин*.

до 120 - подготовительная, разминочная, основной обмен.

до 120-140 - восстановительно - поддерживающая.

до 140-160 - развивающая выносливость, аэробная.

до 160-180 - развивающая скоростную выносливость

более 180 - развитие скорости.

 ***ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА***

***Физиологические основы оздоровительных тренировок***

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной, или физической тренировкой. Задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния, гарантирующее стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки для людей любого возраста является профилактика заболеваний, поэтому необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме в процессе эволюции. Все это обусловливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

В оздоровительной тренировке (так же, как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип и величину нагрузки,

продолжительность (объем) и интенсивность,

периодичность занятий (количество раз в неделю),

 продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Тип нагрузки

Характер воздействия физической тренировки на организм зависит, прежде всего, от вида упражнений, структуры двигательного акта. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнений, обладающих различной избирательной направленностью:

1 тип - циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;

2 тип - циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;

3 тип - ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.

**Занятия с детьми**

Если говорить о программах занятий с детьми, то они преследуют достаточно традиционные, но крайне важные цели:

* профилактика мышечной недостаточности и нарушений осанки;
* совершенствование координации движений, коррекция неправильных двигательных стереотипов;
* профилактика развития плоскостопия;
* профилактика и лечение функциональных нарушений со стороны многих органов и систем; (головные боли, дискинезия желчевыводящих путей, частые или хронические воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, вегетоневрозы, ослабление механизмов иммунной защиты, состояния после травм и пр.);
* обучение детей работе на мяче с целью дальнейшего использования полученных навыков при занятиях в домашних условиях.

При анализе эффективности занятий с детьми одной группы (с 2010 по 2012 год)установлено:

В 2010 году из 23учащихся(7-8 лет) по допуску к занятиям на уроках физкультуры 10 имели основную группу, 8 подготовительную, 5 спец группу.

В 2011году из этой группы уже 14 имели основную, 4 спецгруппу, 5 подготовительную.

 В 2012 году в спец группе осталось 2 человека, в подготовительной – 5, в основной стало – 16 чел.

**Дети старше 15 лет и взрослые.**

Лечебная программа для этой возрастной группы с применением гимнастических мячей и дополнительного гимнастического оборудования преследует следующие цели:

* декомпрессия межпозвонковых структур
* восстановление мышечного корсета
* укрепление связочных структур
* увеличение подвижности позвоночника
* восстановление объёма движений в суставах
* улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
* профилактика остеопороза
* общее укрепление иммунитета
* психо-эмоциональная реабилитация

Гимнастический мяч давно стал всеобщим любимцем. Многие семьи впервые познакомились с ним при подготовке к родам: школы для будущих родителей используют его в своих занятиях. С появлением в доме малыша мяч помогает маме восстанавливаться после родов, активно укреплять пресс, а также расстаться с лишними килограммами. Папы тоже не остаются в стороне. После напряженного дня приятно водрузить на мяч ноги, расположившись на диване перед телевизором... Или поработав с компьютером, разгрузить спину, пересев на мяч. Кстати, хорошо бы это вошло в привычку.

Но для начала полезно пройти курс занятий, чтобы потом использовать полученные навыки в повседневной жизни. Не стоит ждать, чтобы к такому шагу подтолкнули проблемы со здоровьем.

**Лечебная физическая культура для детей**

**МИНИ-гимнастика для детей**.

Общее физическое развитие малышей - вопрос, который приходится решать любой семье.

Правильный подход к систематическим занятиям формируется у малышей с первых попыток выполнять пусть даже элементарные упражнения. Именно этому мы попробуем научить малышей на уроках МИНИ-гимнастики!

Тренировками мы называем эти занятия, прежде всего, потому, что их цель - достичь первых положительных результатов по общей физической подготовке, научить малышей скоординированному движению, познакомить с самыми элементарными упражнениями.

А увлекательность данной тренировке придают музыка, весёлые игры и соревнования, красивые разноцветные мячи и мастерство инструктора как педагога.

Продолжительность урока МИНИ-гимнастики - 30 минут.

**Утро плюс "Школа стопы"**

Для детей и взрослых

Утреннее 30-минутное занятие поможет вам зарядиться бодростью и позитивным настроением на целый день!

Упражнения для укрепления мышц и связок стопы и голени - особо настойчиво рекомендуем для тех, кто сталкивался с проблемой усталости в ногах, кто постоянно находится за рулём или носит обувь на высоких каблуках!

***Мячи-кенгуру***

Мяч-кенгуру (мяч-попрыгун) с рожками - для активных игр и занятий лечебной физкультурой, помогает формировать правильную осанку детей, укрепить мышцы спины, развить вестибулярный аппарат.

Подвижные игры и занятия на мяче-кенгуру способствуют общему физическому развитию и помогают в коррекции осанки у детей. Прыгая на "вертлявом" мяче, ребенку придется все время соблюдать равновесие, перемещая центр тяжести и вовлекая в движение такие группы мышц, которые при обычных условиях не задействованы. Это помогает развить координацию и чувство равновесия, укрепить мышечный корсет, оптимизировать двигательную активность детей. Мяч-кенгуру замечательно подходит для массажа новорожденному. Диаметр 50 и 60 см.

***Массажные мячи***

Массажные мячи предназначены для массажа и рефлексотерапии всех частей тела, улучшают кровообращение. Массажные ролики прекрасно подходят для массажа стопы, воздействуя на точки, отвечающие за состояние всего организма.

Игольчатая поверхность мяча улучшает приток крови и стимулирует кровообращение, воздействуя на нервные окончания. Диаметр массажных мячей 7 см, 8 см, 9 см, 10 см, 22 см, массажного ролика - 15х7 см.

**«Прыгающие животные»**

Прыгающие надувные игрушки в виде животных являются не только веселой игрушкой, но и тренажером для развития мышц, координации движений и чувства равновесия ребенка.

Помогают создать положительный эмоциональный фон дома и в детских садах прыгающие надувные звери - зебра, пони, далматинец и олень. На них дети могут сидеть и прыгать, осваивать новые виды движений, укрепляя мышцы таза и ног. Являются одновременно тренажерами и веселыми игрушками.

***Мячи гимнастические***

Гимнастический мяч (ортопедический мяч, фитбол) – универсальный тренажер на все группы мышц, помогает развить гибкость, исправить осанку, снимает чувство «усталости» в спине. Незаменим на занятиях фитнесом, лечебной физкультурой, для реабилитации, можно просто сидеть на мяче.

Главная функция мяча - снять нагрузку с позвоночника и разгрузить суставы. При выполнении упражнений на мяче, который пружинит, задействуются глубокие мышечные структуры.

Мячи изготовлены из высокопрочного материала ПВХ (пластизоль), рассчитаны на нагрузки до 1000 кг (фитболы с антиразрывной системой ABS) - подходят для занятий с утяжелителями, гантелями.

Гимнастические мячи могут использоваться также при массаже новорожденных.

Занятия физической культурой повышают интенсивность протекания всех физиологических процессов в организме. Такое тонизирующее действие упражнений улучшает его жизнедеятельность и имеет особенно важное значение при ограниченной двигательной активности детей и взрослых.

 **Используемая литература:**

1. Апанасенко Г.Л. Здоровье, которое мы выбираем.

Киев: знания, 1989

2. Мильнер Е.Г. Формула жизни. - М.: ФиС, 1991.

3. Марков К.К. Вадутов Р.Г. Курс лекций для студентов. Иркутск 1996.

 4.Герасимова О.А. Доклад, Санкт-Петербургский Технический Колледж,2006г