

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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/140340>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК УСЛОВИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА К НАГРУЗКАМ 5

ГЛАВА II. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ДЛЯ НАБОРА МАССЫ ТЕЛА 9

2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика 9

2.2. Комплекс упражнений для наращивания массы тела 11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 14

Список литературы 15

индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики и комплекс упражнений для наращивания мышечной массы.

Актуальность. На наш взгляд, выбранная тема актуальна, так как не смотря на массовую погруженность в тему здорового образа жизни, в массовое увлечение посещением спортзала, люди до сих пор не отдают себе отчета в том, что утренняя гимнастика является одним из простейших и эффективнейших комплексов физических упражнений. Комплексы для наращивания мышечной массы крайне популярны среди занимающихся фитнесом, однако, зачастую они создаются тренирующимися самостоятельно – без учета специфических индивидуальных потребностей каждого конкретного тренирующегося, что может негативно сказаться на тренировочном процессе и физическом состоянии человека.

Комплексы – как гимнастический, так и для набора массы лучше всего подбирать опытному тренеру, поэтому разработанная в данной работы система упражнений – это не только актуальная работа, но и практически и теоретически значимая работа, так как она может быть как методическая рекомендация для занимающихся физической культурой на разных уровнях подготовки, особенно на начальном уровне, когда тренирующийся еще не представляет всех возможностей своего организма и не может использовать их в полную силу.

Цель данной работы – анализ особенностей утренней гигиенической гимнастики, а также составление программ занятий утренней гимнастикой и упражнениями для набора массы тела.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- 1) рассмотреть теоретические аспекты занятий утренней гигиенической гимнастикой;
- 2) провести разработку комплекса утренней гимнастики;
- 3) привести разработку комплекса упражнений для набора массы тела.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

ГЛАВА I. УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК УСЛОВИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА К НАГРУЗКАМ

В наше время, когда люди серьезно ощущают перегрузку вследствие офисной работы, перегруженности информацией, малоподвижного образа жизни, необходимо хотя бы немного времени уделять физической активности. Зачастую современный человек не может много времени посвятить занятиям в спортивном зале или на свежем воздухе, однако 10 минут в день с утра, перед работой – это просто и не занимает много времени, – именно столько занимает утренний комплекс упражнений, который принято называть утренней гигиенической гимнастикой.

Кроме того, утренняя зарядка положительно сказывается на организм. Помимо этого, она помогает легко взбодриться и увеличивает степень физической активности. Как правило, для многих городских жителей утренние занятия часто являются единственным способом поддержать организм в тонусе [3].

Утренняя зарядка — это одна из форм лечебной физкультуры, так как она воздействует на дыхательную,

сердечно-сосудистую системы организма, улучшает метаболизм, тонизирует организм, обладает общеукрепляющим влиянием.

Можно отметить, что утренняя гигиеническая гимнастика помогает решить следующие основные задачи:

1) с утра, когда организм расслаблен и еще не проснулся, утренняя зарядка помогает тонизировать организм, придав ему сил на весь день.

2) регулярно проводимая утренняя зарядка помогает держать тело в физической форме.

3) утренняя зарядка помогает формировать правильную осанку [5].

Методически можно рассмотреть комплекс утренней гимнастики, как комплекс упражнений, которые базируются на формирующих осанку упражнениях, при этом основным принципом формирования является принцип «сверху вниз», то есть, упражнения даются с нагрузкой сначала на верхнюю часть тела, затем на среднюю, и только в конце – на нижнюю часть тела [5].

Необходимо осуществлять контроль нагрузок – обычно это делается измерением пульса; кроме того, важно постепенно, примерно раз в месяц, изменять комплекс упражнений в соответствии с самочувствием, чтобы организм не привыкал к одинаковым нагрузкам.

Примерная продолжительность утренней гимнастики должна составлять 10-15 минут, при этом общее количество упражнений в комплексе должно быть не больше 10-12. Рекомендуется начинать с 5-6 упражнений, затем каждую неделю прибавлять по одному-двум упражнениям[4] .

Первые упражнения комплекса – это упражнения для «втягивания» в процесс, и обычно к таким упражнениям относят:

1) легкий бег на открытом воздухе или в комнате;

2) прыжки на месте.

Вводные, разминочные упражнения проводятся в течение 2-3 минут, и к ним принято относить такие как:

1) упражнения на растяжку

2) потягивания в разные стороны разными частями тела.

Следующая группа упражнений – упражнения на плечевой пояс, шею, грудь и руки. Эти упражнения помогают раскрыть грудную клетку, насытить мозг и ткани кислородом:

1) вращения плечевого отдела,

1) Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.

2) Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005 – 240 с.

3) Гимнастика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин [и др.]; под общ. ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: Изд. центр «Академия», 2002 – 448 с.

4) Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартынов. – 2-е изд., дораб. – М.: Изд. центр «Академия», 2004 – 224 с.

5) Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2006 – 416 с.

6) Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для ин-тов физич. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2003 – 480 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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/140340>