

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Модуль 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

ЛЕКЦИЯ 4

ТЕМА: НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.



Цель лекции и семинара : Сформировать углубленные знания по научно-теоретическим основам оздоровительных упражнений

План лекции:

1. Основные направления оздоровительных систем.
2. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

Основные направления оздоровительных систем

Ритмическая гимнастика (аэробная гимнастика)

Аквааэробика

Аэробика

Силовая аэробика

Степ-аэробика

Шейпинг

Шейпинг

Ритмическая гимнастика (аэробная гимнастика) - это разновидность гимнастики оздоровительной, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы

Аэробика -это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата

Аквааэробика - это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

Силовая аэробика - основу силовой аэробики составляют всевозможные упражнения со снарядами (гантелями, мини-штангами, резинами, тяжелыми палками), жимы, приседания, наклоны и др.

Шейпинг - это система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Шейпинг-тренировка представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих различные группы мышц.



*Механизмы оздоравливающего
воздействия физических упражнений
на организм человека:*

**Физические
упражнения**

Движение

**Двигательная
деятельность человека**

группы механизмов :

тонизирующего действия
физических упражнений

трофического действия
физических упражнений

компенсаторного действия
физических упражнений

нормализующего действия
физических упражнений

Механизм трофического действия физических упражнений

Обмен веществ - это совокупность всех видов превращения веществ и энергии и всех химических изменений в организме человека, обеспечивающих его жизнедеятельность, развитие, адаптацию к внешним условиям и связь с окружающей средой

Ассимиляция - процесс переработки и усвоения организмом веществ, поступающих к нему из окружающей среды;

Диссимиляция - процесс распада или окисления, в результате которого образуются более простые органические вещества и энергия;

Метаболизм преобразование веществ и энергии, которые составляют основу жизнедеятельности организма;

Трофика - совокупность процессов клеточного питания, которые обеспечивают сохранение структуры и функции органа или ткани;

Дистрофия - нарушение питания тканей, органов или организма человека или животного в целом, что приводит к его истощению;

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!