



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ ПО

ФИЗКУЛЬТУРЕ

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Автор проекта:

Котко Дарья Александровна

Ученик 9 класса МКОУ СОШ №13 имени Федора Ивановича Фоменко

Руководитель: Князев Олег Анатольевич, учитель физики и информатики

МКОУ СОШ №13 имени Федора Ивановича Фоменко



ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Приобщение человека к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Цель исследования: проанализировать формы и средства самостоятельных занятий физическими упражнениями.



ЗАДАЧИ

- Собрать материал из интернет-ресурсов, книг, газетных статей о формах самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Изучить направления, формы, средства самостоятельных занятий, а так же факторы которые необходимо учитывать при физических нагрузках.
- Составить список упражнений для занятий в домашних условиях



АКТУАЛЬНОСТЬ

Я считаю, что данная тема является современной и **актуальной**, так как современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.



НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- *гигиеническая* - предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;
- *оздоровительно-рекреативная* - предусматривает использование средств физической культуры в свободное время после рабочего в целях восстановления организма и профилактики переутомления;
- *лечебная* - заключается в использовании физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;



НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- *общефизическая* - обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода;
- *спортивная* - имеет цель повышения спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях и подготовки к ним, со стремлением достижения максимального результата;
- *профессионально-прикладная* - предусматривает использование средств физической культуры в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности.



ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

- **утренняя гигиеническая гимнастика** (включается в распорядок дня после пробуждения)
- **упражнения в течение дня** (нацелены на концентрацию внимания, снятие утомления, поддержание работоспособности)
- **самостоятельные тренировки** (могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы, применяемые в видах спорта.)



СРЕДСТВА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

- **Ходьба**
- **Бег**
- **Кросс**
- **Плавание**
- **Ходьба и бег на лыжах**
- **Ритмическая гимнастика**
- **Атлетическая гимнастика**



ФАКТОРЫ УЧИТЫВАЮЩИЕСЯ ПРИ НАГРУЗКЕ

При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка и наоборот;
- амплитуда движений. Увеличение амплитуды ведет к возрастанию нагрузки;
- исходное положение, из которого начинается упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки;
- количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, тем значительнее физическая нагрузка;



ФАКТОРЫ УЧИТЫВАЮЩИЕСЯ ПРИ НАГРУЗКЕ

При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы:

- темп выполнения упражнения может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный;
- степень сложности упражнений, чем сложнее – тем большая нагрузка;
- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени), чем больше мощность, тем выше нагрузка;
- продолжительность пауз отдыха между упражнениями.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА



Бокс (для кардио, живота и рук)



Приседание с подъемом на носки (для ног, ягодиц и рук)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА



Жим гантелей (для рук и плеч)



Разведение рук и ног (для кардио и тонуса всего тела)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА



Мостик (для ягодиц и живота)



Велосипед (для живота и ног)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА

GoodLocker



Конькобежец (для кардио и тонуса всего тела)

GoodLocker



Разведение рук с гантелями лежа (для груди и рук)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА



Выпад на месте (для ног и ягодиц)



Подъем колен к груди (для кардио и живота)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА



Планка статическая (для рук, плеч, живота и спины)



Низкоударные берпи (для кардио и тонуса всего тела)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА



Плие-приседания (для ног и ягодиц)



Отжимания на коленях (для груди и рук)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА



Подъем прямой ноги назад (для ног и ягодиц)



Скручивания набок (для живота и зоны талии)



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе своей проектной работы я смогла проанализировать формы и средства самостоятельных занятий физическими упражнениями, собрать материал из интернет-ресурсов, книг, газетных статей о формах самостоятельных занятий физическими упражнениями, составить список упражнений для занятий в домашних условиях.

Практическая часть работы может быть полезна для всех девушек, начинающих заниматься в тренажерном зале, а также для тех, кто в силу различных обстоятельств не может позволить себе посещать спортивные секции и занимается в домашних условиях.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

