

«Аэробика как средство гармоничного развития будущей матери»



МОУ «СОШ № 13 с УИОП»
Брычева Наталья Александровна
Михайличенко Марина Владимировна

Аргументы в пользу аэробики:

• **Доступность** - заключается в том, что её содержание базируется на знакомых всем учителям физкультуры общеразвивающих упражнениях.

• **Эффективность** – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, укреплению мышечной системы организма.

• **Эмоциональность занятий** - объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный эффект, но и стремлением учащихся улучшить свои физические данные (фигуру, работоспособность, координацию движений, гибкость).

Основные цели программы:

- Привлечение максимального числа учащихся к занятиям оздоровительной аэробикой.
- Оказание общефизического воздействия на организм.
- Укрепление репродуктивной системы женского организма.



Основные задачи :

- Повышение сопротивляемости организма инфекциям.
- Развитие у учащихся силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движения.
- Гармоничное развитие основных мышечных групп организма.
- Снятие усталости организма.



Разминка

Выполняется: в начале занятия (5—10мин.)

Цель: подготовка организма к занятию.

Средства: используются простейшие движения сходные с используемыми в дальнейшем.

Результат:

- а) повышается внутренняя температура тела.
- б) увеличивается эластичность мышц, сухожилий, связок.
- в) содействует ускорению передачи нервных импульсов.
- г) улучшает коронарное кровоснабжение.

Аэробная часть

Выполняется: Время основной части занятия без разминки и заминки может варьироваться в пределах от 5—10 до 40 минут и более. Продолжительность аэробной тренировки связана с ее интенсивностью.

Цель: : увеличение ЧСС до целевого значения и сохранение ее в течение продолжительного промежутка времени для достижения эффективности воздействия на сердечно-сосудистую систему и выносливость.

Средства: используются танцевальные связки различных направлений (база, латина, фанк и др.)

Результат:

- а) возрастает ЧСС до целевого уровня.
- б) увеличение ударного объема.
- в) увеличение минутного объема кровообращения.
- г) увеличение притока крови к работающей мышце.
- д) увеличение объема вентиляции легких.
- е) увеличение объема потребления кислорода в минуту.

Силовая часть

Выполняется: после аэробной части (20 мин.).

Цель: увеличение мышечной силы и выносливости .

Средства: выполняются упражнения связанные со сверхнапряжением для каждой группы мышц (с отягощением и без).

Результат:

- а) увеличение мышц в длину и ширину;
- б) увеличение силы и выносливости;
- в) повышение тонуса и работоспособности нагруженной мышцы.

Заминка

Выполняется: в заключении занятия (5-15 мин.).

Цель: снижение ЧСС до нормального уровня, увеличение амплитуды движений.

Средства: упражнения низкой ударности и интенсивности, медленные растягивания до ощущения напряжения в мышце (стретчинг).

Результат:

- а) снижение ЧСС.
- б) увеличение амплитуды движений;
- в) расслабление;
- г) успокоение дыхания.

04/11/2006



04/11/2006







04/11/2006



04/11/2006

Структура занятия

Цель упражнений	Раздел
Гибкость, осанка	Разминка, заминка, партер
Совершенствование сердечно-сосудистой системы, выносливости	Аэробная часть, партер
Развитие силы	Партер

Содержание курса лекций:

10 класс.

Основы правильного питания.

1. Понятие «здоровая пища».

- Роль питания в жизнедеятельности человека.
- Теория рационального сбалансированного питания. Основные её положения.

2. Энергозатраты и сбалансированное питание.

- Роль белков, жиров, углеводов, минералов.
- Место их содержания. Правильное соотношение.

Содержание курса лекций:

3. Биоритмология питания.

- Время принятия пищи.
- Правильное питание .

4. Пищевые добавки.

- Энергетики, белковые витамины .
- Роль каждого для организма человека .

5. Амины жизни.

- Что такое витамины?
- Их роль и предназначение.
- В каких продуктах содержатся те или иные витамины.



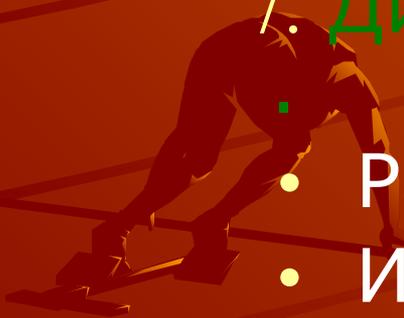
Содержание курса лекций:

6. Питьевой режим .

- Роль воды для организма человека .
- Как правильно соблюдать питьевой режим во время тренировки .

7. Диетические препараты и устройства

- Разновидности ДП и устройств .
- Их роль в жизнедеятельности человека .



Содержание курса лекций:

11 класс.

Влияние аэробики на системы тела человека .

1. Скелетная система.
2. Мышечная система.
3. Лимфатическая система.
4. Мочевыделительная система.
5. Дыхательная система.
6. Пищеварительная система.
7. Нервная система.
8. Кровеносная система.
9. Гормональная система.
10. Репродуктивная (половая).

Все эти задачи,
поставленные нами,
оживляют урок физической
культуры и дают
возможность школьникам
стать гармонично
сформированной
личностью.



До свидания.

До новых встреч.

