Реферат по физической культуре

Мало-Лызинской средней школы ученицы 8а класса Филипповой Ксении учитель-Александр Николаевич

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в
Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.
В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.
Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.
Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте.

Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. Это послужило толчком для использования других предметов (обломков коры, щепок, а позднее и дощечек) для увеличения площади опоры.

Многочисленные исследования историков, археологов, русские летописи, скандинавский эпос и другие источники говорят о применении лыж народами, населяющими Сибирь, Урал, Алтай север Европы, Скандинавию ещё задолго до нашей эры. Новейшие данные позволяют предположить, что лыжи были изобретены в конце верхнего палеолита – примерно 15-20 тыс. лет назад (а не 5 тыс., как считалось раньше). Этот период развития человека (верхний палеолит) характеризуется относительно высокой культурой (скульптуры из бивней и камня, резьба по кости, многоцветные изображения в пещерах). По уровню развития древнему человеку тогда вполне по силам было изобретение лыж. На территории Российской Федерации найдены самые северные в мире верхнепалеолитические стоянки древнего человека – в устье реки Чусовой и на реке Лене (Якутия).

Олимпийские игры до нашей эры в Древней Греции

Древнейшие и наиболее популярные в **Древней Греции** празднества и состязания. Устраивались в честь бога **Зевса**, согласно традиции, с 776 до нашей эры в Олимпии один раз в четыре года. На время **олимпийских игр** объявлялся обязательный для всех греков "священный мир", в это время в Греции не велось военных действий и дороги в Олимпию были безопасны.

Проходили олимпийские игры в течение 5 дней: первый и пятый дни были посвящены торжественным процессиям, жертвоприношениям и церемониям, остальные - спортивным состязаниям мужчин и мальчиков (до 472 до нашей эры состязания проходили один день). В программу олимпийских игр в классическое время (5-4 веках. до нашей эры) входили состязания в езде на колесницах, пятиборье (бег, метание копья и диска, прыжки в длину, борьба), кулачный бой, конкурс искусств и т. д. Выступать могли лишь полноправные

Женщины не допускались к месту олимпийских игр. Победители соревнований (олимпионики) награждались венком из ветвей оливы и пользовались в Греции почётом и уважением, иногда даже обожествлялись. В своих городах они обычно получали важные экономические и политические привилегии. Во время олимпийских игр перед собравшимися выступали поэты, философы, ораторы. Распорядителями и судьями игр были избираемые из граждан области Элида элленодики. Олимпийские игры были отменены с победой христианства римским импепатором Феодосием I в 394 нашей эры.

Легкая отлетика

Историю развития легкой атлетики необходимо знать прежде всего потому, что любое явление необходимо рассматривать в историческом аспекте. Только такой подход позволит глубоко и всесторонне изучить проблему, выявить основные закономерности и определить тенденции развития.

Известно, что бег, прыжки и метания еще у первобытных людей были тесно связаны с трудовой деятельностью. Относительную самостоятельность они начали приобретать в период перехода человечества к рабовладельческому обществу.

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции.

Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию - 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы.

Дореволюционный период в эволюции легкоатлетического спорта представлен двумя основными этапами:

1- й этап (1888-1907 гг.);

2- й этап (1908-1916 гг.).

Гимнастика общее развивающие упражнения

ОБЩЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Обще развивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения

функционального состояния организма. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике (в том числе и передаваемой по радио и телевидению), при проведении занятий основной, ритмической и производственной гимнастикой. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.
Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений

Классификация ОРУ:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.

Упражнения для рук и плечевого пояса:.

6. Упражнения для всего тела

Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:
сжимание теннисного мяча на каждый счет;
упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:
руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
«хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
в упоре лежа передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.
2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

Силовые упражнения для сгибателей:
набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах,...