***ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ.***

***Физическая культура*** - это система укрепления здоровья и развития физических способностей людей при помощи физических упражнений в сочетании с естественными факторами природы и мерами общественной и личной гигиены.

Главнейшее место в физической культуре занимает система физического воспитания. В процессе него разрешаются задачи укрепления здоровья, гармонического развития физических качеств, формирования и совершенствования двигательных навыков и спортивного мастерства, развитие черт нравственности, здоровых эстетических вкусов и привития гигиенических знаний и навыков.

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения, т.е. специальные движения и более или менее сложные виды двигательной деятельности. Физические упражнения отличаются большим разнообразием как по содержанию, так и по форме. В практике физического воспитания физические упражнения применяются в виде гимнастики, различных видов спорта, игр и туризма.

Помимо физических упражнений, в физическом воспитании используются спортивные игры, зарядка, закаливание при помощи естественных факторов (солнце, воздух, вода), создание гигиенических условий труда и быта.

Физическая культура используется как средство гармонического физического развития, укрепления здоровья, предупреждения развития пропатологических и патологических изменений, в этиологии которых ту или иную роль играет гиподинамия, как одно из средств активного отдыха.

Лица, регулярно занимающиеся физической тренировкой, обладают лучшими функциональными показателями, большей физической выносливостью и более совершенной приспособляемостью к новым, не всегда благоприятным условиям. Под влиянием физической тренировки умеренной интенсивности повышаются иммуногенез и естественный иммунитет.

Упражнения по физической культуре имеют целью профилактическое, корригирующее и тонизирующее действие.

 ***Профилактическое*** значение физических нагрузок заключается в том, что они благотворно влияют на процессы кровоснабжения органов и тканей, снижая риск атеросклеротических и ишемических изменений, появление которых неизбежно при гиподинамическом образе жизни. Необходимо отметить благотворное влияние физических упражнений на опорно-двигательную систему. Оно выражается в общеукрепляющем воздействии нагрузок на мышцы, скелет и связки, обусловливая правильное развитие и нормальное их функционирование.

***Корригирующее*** влияние физкультуры заключается в возможности изменения недостаточности функций организма, их улучшении в результате упражнений. Особенно влияние физической нагрузки нужно отметить в отношении коррекции жировых отложений, так как при израсходованном запасе глюкозы в организме человека основным энергетическим субстратом является жир.

***Тонизирующий*** эффект физических нагрузок заключается в выработке организмом во время упражнений эндорфинов и энкефалинов, положительно влияющих на настроение человека и состояние нервной системы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ  |  ДОЗИРОВКА |  МЕТОДИЧЕСКИЕУКАЗАНИЯ |
| 1. Начало занятия. Студенты выполняют команды: “В одну шеренгу становись”, “Равняйсь”, “Смирно”. Следует приветствие преподавателя. |   | Команда “Равняйсь” выполняется четко - поворотом головы в сторону направляющего. По команде “Смирно” спина прямая, все мышцы напряжены. |
| 2. Функциональная подготовка организма к предстоящей основной нагрузке:1.  ходьба

 1.  ходьба на внешнем и внутреннем сводах стопы

 1.  медленный бег

 1.  бег приставным шагом вправо и влево
2.  бег с высоким подниманием бедра
3.  переход на ходьбу. Измерение пульса.

 По команде преподавателя перестроиться в 4 колонны для выполнения общеразвивающих физических упражнений. |     20-30 сек.  20-30 сек.  1-2 мин.  1-1,5 мин.  1 мин. |    Сопровождается движениями рук, высоко поднимая колено.Руки за голову. Выполнять не резко.Руки согнуты в локтях, шеренга бежит четко за направляющим.Руки на поясе. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой.Ходьба сопровождается поднима­нием рук через стороны вверх и вниз.  |
| 4. Общеразвивающие физические упражнения.1.  вращение головой на четыре счета влево, затем вправо.
2.  исходное положение - руки на поясе. Наклоны головы - на счет “один” - влево, “два” - вправо, “три” - вперед, “четыре” - назад

  |     10 раз  10 раз          |   Выполняется плавно, с максимальной растяжкой мышц.Плечи неподвижны, стараться ушами достать плечи, подбородком - груди.     |
| 1.  исходное положение - ноги на ширине плеч. Руки перед грудью. На счет “один-два” - рывки руками перед собой, на счет “три-четыре” - рывки руками с поворотом туловища в правую и левую сторону.
2.  исходное положение - ноги на ширине плеч. Правую руку поднять вверх, левую опустить вниз. Рывки руками на два счета с переменой рук.
3.  исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет “один-два” - наклоны туловища влево, “три-четыре” - вправо, “пять-шесть” - вперед, “семь- восемь” - назад.
4.  вращение тазом в правую и левую стороны.
5.  приседания

   1.  Подъем на носках.

    1.  Упор лежа. Отжимание.

  1.  Прыжки.

  1.  Измерение пульса.
 |     12 раз          12 раз     10 раз        10 раз  15 раз   12 раз    20 раз (м)10 раз (ж)   8 раз на каждой ноге. | Выполнять резко, с максимально  возможной амплитудой. Руки на уровне плеч.       Спина прямая, локти не сгибать.      Спину держать прямой. Глубина наклона должна быть максимальной.     Руки на поясе.  Руки вытянуты перед собой. Спина прямая, пятки не отрывать от пола.Руки на поясе. Работа икроножных мышц интенсивна. Не прогибаться. Приблизиться к полу насколько возможно.Руки на поясе, прыжки выполняются как можно выше.  |
| 5. Упражнения на расслабление.Вдох - руки поднять, выдох - опустить. Измерить пульс. |  5-7 раз |  Выполнять медленно. Согласовать ритм дыхания с ритмом выполняемых упражнений.  |