

## **Содержание:**

image not found or type unknown



## **Введение**

В современном мире здоровье и здоровый образ жизни имеет большое значение для каждого человека. Каждый из нас старается следовать определенным правилам, которые помогут поддержать здоровье, тем самым улучшив жизнь любого человека.

Физическая нагрузка положительно влияет на организм человека. В ее основе лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость психофизиологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

## **Основная часть**

Виды и формы физических занятий могут быть разными

Так же большое значение имеет оптимизация физической нагрузки. Это зависит от общей и моторной плотности занятия.

Целью данной работы является изучение форм занятий физическими упражнениями.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд определенных задач:

изучить учебные формы занятий физическими упражнениями;

изучить внеучебные формы занятий физическими упражнениями.

Структура работы: данная работа состоит из содержания, введения, основной части, заключения и списка использованной литературы.

## Формы занятий физическими упражнениями

В настоящее время выделяют урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями. К урочным формам относятся учебные занятия.

Учебные занятия - основная форма физического воспитания. Учебные занятия могут быть:

теоретические, практические, контрольные;

элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;

индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);

самостоятельные занятия по заданию и под контролем учителя.

Теоретический материал дается учащимся в форме лекций. Практические занятия могут быть двух видов:

методико-практические;

учебно-тренировочные.

Практический раздел изучается на учебных занятиях разного направления.

Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия проводятся по расписанию, с учащимися, которые отстают по тем или иным аспектам и для желающих углубить свои знания и практические навыки.

Самостоятельные занятия проводятся под контролем учителя и по его заданию. Такая форма занятий может проводиться как в учебное, так и внеучебное время.

Занятия по контролю проводятся для обеспечения оперативной, текущей и итоговой информации о степени усвоения учебного материала.

Контрольные занятия проводятся в течение учебной четверти или семестра после прохождения отдельных разделов программы.

В конце семестра и учебного года учащиеся сдают зачеты по физической культуре, а по завершению всего курса - экзамен.

Рассмотрим внеурочные занятия физическими упражнениями.

Внеучебные занятия организуются в форме:

Во-первых, физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);

Во-вторых, занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими организациями;

В-третьих, самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом. Самостоятельные занятия проводятся самими занимающимися сугубо по их желанию, в соответствии с индивидуальными интересами, возможностями.

Практически, независимо от избранного гимнастического вида оздоровления, такие занятия могут проходить индивидуально или в группе, самостоятельно (со знанием дела или без должных представлений о предмете) или с использованием чьей-то помощи.

Это не значит, что самостоятельные занятия не имеют никакой организованности; они проводятся в установленное время, при должной готовности занимающегося (настрою, экипированности и т.п.), взаимной договоренности людей при групповой форме занятий, соблюдении правил поведения и межличностных отношений и др.

Все это - элементы организованности. Больше того, нормальные самостоятельные занятия имеют свою программность - и это тоже элемент организованности.

Однако по отношению к педагогически организованным самостоятельные занятия отличаются большей свободностью. Она отнюдь не сводится к выбору вида упражнения (хотя и в этом тоже есть отличие); свобода выражается в определении для занятия места в общем режиме жизнедеятельности, базы для занятий - по вкусу, выборе конкретных упражнений («хочу прыгать на батуте»), нагрузки и продолжительности их выполнения в одном занятии и на протяжении каких-то календарных периодов; постоянстве, регулярности, наконец - попросту в возможности прекратить их или перейти на другие упражнения, сменить место занятия и т.п. учебный занятия физический упражнение

В самостоятельных занятиях оздоровительной гимнастикой, как правило, не придерживаются четкой разделенное их на части и строгого варьирования нагрузки - здесь больше полагаются на самочувствие и удовлетворенность.

Хотя при разумном отношении к оздоровлению все основные методические принципы и правила должны соблюдаться вне зависимости от используемых форм

занятий и от того, сам ли человек стремится к совершенству или его к этому ведут и направляют.

Главное - осознанность полезности оздоровления и стремления к нему с помощью доступных средств и форм организации;

В-четвертых, массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий - спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Соревнование - серьезное испытание физических и волевых качеств человека, поэтому форма занятий может быть эффективно использована для решения задач физического и нравственного воспитания (развитие физических и волевых качеств, формирование сознательного поведения и др.).

Вместе с тем особенности соревнований заключаются в максимальных физических нагрузках и могут быть рекомендованы только практически здоровым, физически подготовленным людям. Одной из форм занятий могут считаться массовые самостоятельные игры. Они характеризуются широкой самодеятельностью и яркой эмоциональностью. В связи с этим типовая структура занятия в игре выражена слабо, и нет возможности строго регулировать нагрузку.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности, необходимой для нормального функционирования организма молодого человека.

Любое физкультурное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Во вводной части педагог создает рабочую обстановку, ставит перед учащимися цель и задачи, рассказывает то, чем они будут заниматься на занятии. Данная часть длится 5 минут.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью. В сложной части применяются разнородные

упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки.

Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость. Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное, состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Таким образом, польза физкультуры, особенно выбор индивидуально подходящих занятий, поможет развитию выносливости, увеличению объема легких, укреплению сердечной мышцы, повышению содержания липопротеинов высокой плотности. Содержание количества холестерина при этом снижается, что значительно предотвращает риск заболевания атеросклерозом.

При регулярных занятиях физкультурой эффективно укрепляется костная система человека. Люди, занятия физической культурой для которых стало неотъемлемой частью жизни, способны с легкостью справиться с физическими, эмоциональными, стрессовыми ситуациями. Сильно повышается работоспособность, человек довольно быстро избавляется от лишнего веса.

Совершенно необязательно, чтобы получить максимальную пользу физкультуры, тратить время и большие средства для посещения тренажерных залов. Простая ходьба, включенная в режим дня, при регулярных занятиях, способна избавить человека от множества проблем, связанных со здоровьем.

Систематические занятия бегом, особенно при стрессовых ситуациях, дадут исключительно положительные результаты. При этом важно отметить высокое эмоциональное состояние, улучшение зрения, слуха при занятиях ходьбой или бегом. Замечено значительное улучшение общего состояния, исчезают головные боли, сон становится более крепким, спокойным. Из циклических упражнений прекрасным оздоровительным видом считается езда на велосипеде, которая

благоприятно сказывается на состоянии мышц рук, ног, развивает силу, выносливость, ловкость.

## **Заключение**

Таким образом, изучив литературу по проблеме, мы пришли к выводу, что физкультура как направление имеет собственную цель и ряд определенных задач, так же она имеет собственный объект и предмет работы.

Физическая культура как определенное направление оказывает большое влияние на здоровье человека, его жизнь и деятельность, стимулирует его на осуществление и принятие определенных мер по отношению к самому себе и к окружающим его людям.

Изучение основ физкультуры и является важным аспектом в любом образовательном процессе и в любой деятельности человека.

Следует сказать о том, что важное значение имеет общая и моторная плотность занятия. Именно от этого зависит эффективность всех физических нагрузок.