

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СЕМЬЕ



ПЛАН

1. Медицинские группы при занятиях оздоровительной физической культурой.
2. Составные части двигательного режима.
3. Принципы занятий.
4. Влияние адекватной физической нагрузки на организм.
5. Формы занятий оздоровительной ФК и С в семье.
6. Классификация тренировочных нагрузок.
7. Противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.



СЕМЬЯ –

это коллектив, члены которого
связаны определенными
обязанностями.

Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому организация совместного досуга является важным средством не только воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи.



ФУНКЦИИ СЕМЬИ

- **репродуктивная** (биологическое воспроизводство жизни, поддержание непрерывности благодаря рождению детей);
- **социальная** (необходимо, чтобы последующее поколение было количественно больше предыдущего);
- **функция первичной социализации детей** (постепенное введение ребенка семьей в общество);
- **воспитательная;**
- **экономическая и хозяйственно-бытовая** (заключается в обеспечении биологического существования семьи);
- **медицинская** (поддержание физического здоровья членов семьи).



МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ:

1 ГРУППА –

ЗДОРОВЫЕ, РАБОТОСПОСОБНЫЕ
ЛЮДИ, ОБЛАДАЮЩИЕ
ВЫСОКИМИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ДЛЯ СВОЕГО ВОЗРАСТА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ У
НИХ ПРОТЕКАЮТ НОРМАЛЬНО, Т.Е. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ.



2 ГРУППА –

ЛЮДИ, У КОТОРЫХ ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРОХОДЯТ С НЕБОЛЬШИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА И ЛЮДЕЙ С НАЧАЛЬНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ

ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ.

ПРИ ЭТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ И НАЧАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

ЗАБОЛЕВАНИЙ У НИХ ПОЛНОСТЬЮ КОМПЕНСИРОВАНЫ.





3 ГРУППА –

**ЛЮДИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**ПОСТОЯННОГО ИЛИ ВРЕМЕННОГО ХАРАКТЕРА,
СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ПОНИЖЕНИЕМ ТОЛЕРАНТНОСТИ
ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ.**

ОДНАКО ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ НЕ ПРЕПЯТСТВУЮТ ИМ

**ВЫПОЛНЯТЬ ОБЫЧНУЮ ТРУДОВУЮ,
УЧЕБНУЮ И БЫТОВУЮ РАБОТУ.**



СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА



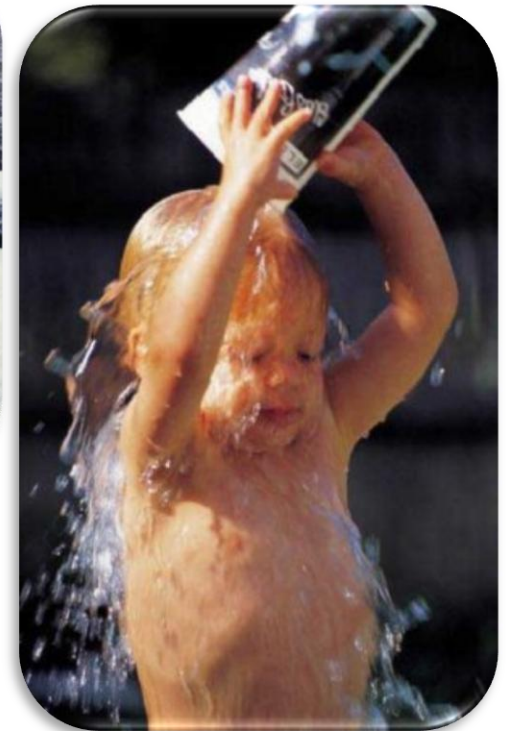
**УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА-**
ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ ЕЖЕДНЕВНО В
ТЕЧЕНИЕ 12-15 МИНУТ В ПРОВОЕТРЕННОЙ
КОМНАТЕ.

**ТРЕНИРОВОЧНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ –**
ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО
ИЛИ ПОД РУКОВОДСТВОМ
СПЕЦИАЛИСТА



ЗАКАЛИВАНИЕ –

ЕГО ВЛИЯНИЕ В СВОЕМ ДЕЙСТВИИ НА
АППАРАТ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ
И ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА
ПОДЧИНЯЕТСЯ ПРАВИЛАМ ТРЕНИРОВКИ
ФУНКЦИЙ.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ТРУДЕ И БЫТУ –



ЗАНЯТИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРОДОЛЖАЕТ
РАБОТАТЬ НА ПРОИЗВОДСТВЕ
(ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ ВО ВТОРОЙ
ПОЛОВИНЕ РАБОЧЕГО ДНЯ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ
50-60% ИНТЕНСИВНОСТИ ПЕРВОЙ ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ).



ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ:

- 1. Отвечает на вопрос, когда заниматься физическими упражнениями и закаливанием.**
- 2. Касается величины нагрузок.**
- 3. Характеризует качественное своеобразие используемых средств и методов физической культуры.**
- 4. Комплексность воздействия.**
- 5. Требуется применения специальных методов, облегчающих начальный период деятельности в тренировочных занятиях для людей старших возрастных групп.**
- 6. Относится полностью к людям старших возрастных групп: при выполнении физических упражнений не переходить границу утомления.**
- 7. Характеризуется соотношением между самочувствием и реальными возможностями организма.**

АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОБЕСПЕЧИВАЕТ:

- физическое и психическое здоровье;
- поддержание физиологических резервов организма на соответствующем уровне;
- сохранение мышечного тонуса;
- подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата;
- оптимальную физическую и умственную работоспособность;



АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОБЕСПЕЧИВАЕТ:

- координацию движений;
- постоянство массы тела;
- оптимальный уровень обмена веществ;
- оптимальное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной и др. систем;
- устойчивость к стрессам;
- хорошее настроение.



РЕКОМЕНДАЦИИ:

Составьте расписание занятий физическими упражнениями на неделю. Нужно заранее позаботиться о времени, которое вы планируете посвятить занятиям.



Если после занятий спортом ребёнок валится с ног и не успевает делать домашнее задание, следует уменьшить нагрузки.



Чередуйте виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца.

Во-первых, заниматься разнообразными видами спорта интересно, во-вторых, они укрепляют различные группы мышц, появляются разные навыки и умения.



Сделайте «журнал достижений»
для каждого члена семьи.



Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе
В нем результаты будут расти быстрее, он придаст уверенности в своих силах.

Совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- **пробуждают** у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- **усиливают** взаимосвязь родителей и детей;
- **предоставляют** возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- **позволяют** с пользой проводить то свободное время, которое родители посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.



Правила занятий с детьми

- Проконсультируйтесь с врачом.
- Занятия и интенсивность нагрузки должны соответствовать возрасту.
- Нагрузку необходимо увеличивать постепенно.
- Во время занятий следите за состоянием ребенка.



Правила занятий с детьми

- Заниматься необходимо за полчаса до завтрака или через час после еды.
- Если ребенок не хочет выполнять упражнения в данный момент, не нужно его заставлять.
- Комната для занятий должна постоянно проветриваться, необходимо организовать хорошее поступление кислорода.
- Упражнения должны быть составлены так, чтобы гармонично развивались все группы мышц.



ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Специализироваться в различных видах спорта необходимо в соответствии с рекомендациями специалистов.

Виды спорта	Сроки начала (лет)
Плавание, спортивная гимнастика	7-8
Настольный теннис, фигурное катание	7-9
Лыжный спорт	9-10
Художественная гимнастика	6-7
Футбол, легкая атлетика	10-11
Спортивные игры, хоккей	10-11
Борьба классическая и вольная	10-11
Бокс	12-13
Велоспорт	13-14
Тяжелая атлетика	13-15



ПРИ ЗАНЯТИЯХ БЕГОМ С РЕБЕНКОМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- а)** до начала занятий проконсультироваться с врачом;
- б)** соблюдать 2-х часовой интервал между едой и началом тренировки;
- в)** за 10-15 минут до начала тренировки ребенку рекомендуется выпить 100-150 граммов натурального фруктового сока;
- г)** необходимо следить, чтобы при беге ребенок дышал только через нос;
- д)** интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием: при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено;
- е)** приучайте малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекатываться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя);
- ж)** правильно подбирайте обувь: не пожалейте денег на хорошие кроссовки для малыша.



Учимся плавать

Первый этап – и один из самых важных – заключается в проведении на суше упражнений, имитирующих основные плавательные движения.



Второй этап – освоение ребенком пребывания в воде и обучение движениям в ней. Обучение плаванию начинают с «ознакомления с водой».



Третий этап - проводится обучение движениям ногами при плавании вольным стилем: ребенка при этом поддерживают за руки.



ЗАПОМНИТЕ:

- Никогда не входите сразу в неизвестный водоем.
- Не купайтесь в одиночку.
- Не забывайте о течении.
- Начинающий должен плавать вдоль берега.
- Не входите в воду вспотевшим, разгоряченным после игры или долгого пребывания на солнце. Сначала остыньте в тени, ополоснитесь, и только после этого погружайтесь в воду.
- Никогда не купайтесь сразу после еды.
- Не оставайтесь в воде более 45 минут, даже если вода "теплее парного молока".



Для разнообразия можно заняться в воде гимнастикой. Эти упражнения помогут сбросить лишний вес. После выхода из воды (особенно прохладной) разотритесь полотенцем, переоденьтесь в сухое.

Туристический поход

Продолжительность похода с детьми дошкольного возраста не превышает 3 – 4 часов с остановками на привал после 50 – 60 минут ходьбы. При первых признаках начинающегося утомления (появление капризности, плаксивости) лучше остановиться для короткого отдыха, в течение которого дети могут выпить воды и поиграть.



Туристический поход

С детьми 3-4 лет прогулки планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут (в день 4-6 км, скорость ходьбы примерно 2,5-3 км в час)

для ребят 5-6 лет – 30-40 минут (8-10 км)

а для семилетних возможна прогулка до 40-45 минут.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча

Разучить основные движения, сидя на мяче.

Следить за внешними признаками утомления

Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки

Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче

Учить упражнениям на удерживание равновесия

Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, животе, на боку)

Разучить основные исходные движения с мячом (броски, ловля, удары, упр. в парах)

Предлагать мяч детям для самостоятельной деятельности только после того, как они обучены упражнениям с фитболом



Стадион в квартире



ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СЕМЬЕ

1. **ХОДЬБА, БЕГ** - это очень простые спортивные занятия, но хорошая аэробная нагрузка, которая тонизирует мышцы.



ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СЕМЬЕ

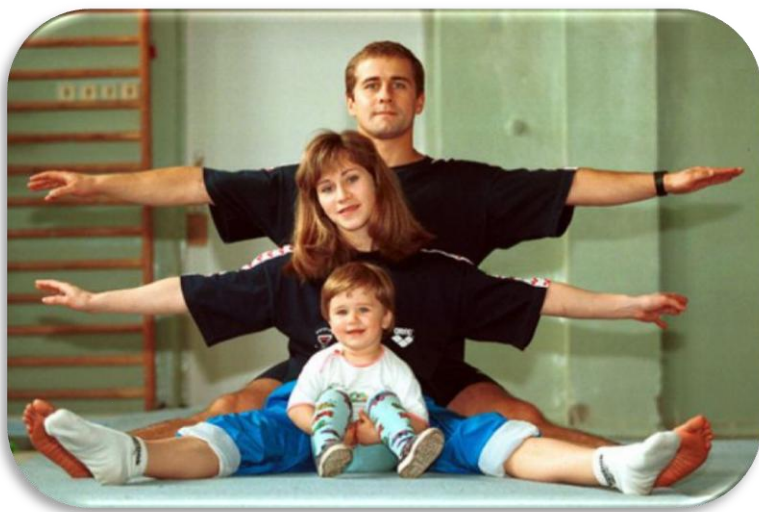
2. ПЛАВАНИЕ - отлично подойдет семье, в которой растет ребенок со средней или низкой реакцией.



3. ВЕЛОСПОРТ - позволяет развивать мышцы, координацию движений, закаляет организм, тренирует сердечно-сосудистую систему.



4. РОЛИКИ – отличное занятие для всей семьи с детьми от 3-4 лет. Катание на роликах укрепляет мышцы спины, пресса, ног, щадяще воздействует на суставы.



5. АЭРОБИКА И ТАНЦЫ сейчас всё более популярны. Это действенная физическая нагрузка, развитие координации движений и чувства ритма, повышение самооценки.



6. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - подойдет для семьи,
в которой ребенок обладает высокой
скоростно-силовой реакцией.



**БОУЛИНГ,
БЛИЖНИЙ И ДАЛЬНИЙ ТУРИЗМ,
ФИЗ. УПРАЖНЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И Т.Д.**





Мама, папа, я -
спортивная семья



Городской этап
областных соревнований
среди молодых семей

ПАПА, МАМА, Я
СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ



Рекомендации к началу регулярных занятий физическими упражнениями

- **Купите красивую спортивную одежду.**
- **Начните с малого.**
- **Найдите себе компанию.**
- **Не насилуйте себя**
- **Попробуйте новый вид спорта.**
- **Ориентируйтесь на ощущения.**
- **Найдите фитнес-студию рядом с домом.**
- **Купите фитнес-браслет.**
- **Высыпайтесь.**
- **Дотерпите до момента втягивания.**



Уровень физической подготовленности

-отжимания от гимнастической скамейки;



-приседания на одной ноге (рукой опираться о гладкую стену);



- поднимание ног в положении лежа;



- степ-тест (подъем на скамейку высотой 30 см и спуск с нее). Темп выполнения - 24 шаг/мин. Продолжительность теста - 3 мин.



Если вы не можете хотя бы 1 раз отжаться от гимнастической скамейки, присесть на одной ноге 3 раза, поднять ноги в положении лежа 5 раз, вам необходимо начать с общеразвивающих упражнений.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Параметры допустимых значений ЧСС при тренировочной нагрузке

Возраст	Нагрузка	
	минимальная (уд/мин)	максимальная (уд/мин)
16	128	191
17	127	190
18	127	190
19	125	189
20	124	188
21	124	187
22	122	185
23	122	185
24	120	185
25	120	184

КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Характер нагрузки (интенсивность)	Показатели ЧСС (уд/мин)		Время работы
	юноши	девушки	
Низкая	До 130	До 135	От 40' до 90'
Средняя	131-155	136-160	30' - 40'
Высокая	156-175	161-180	5'-30'
Субмаксимальная	176-180	181	30'' - 5'
Максимальная	181-200	>181	20'' - 30''

- **220** минус **возраст** – максимальная частота пульса при физических нагрузках для мужчин.
- **220** минус **возраст** минус **6** – максимальная частота пульса при физических нагрузках для женщин.

Алгоритм назначения объема и интенсивности физической нагрузки по исходному уровню физической подготовленности

Показатели	Уровни физической подготовленности				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Режим занятий	1-й подготовительный	2-й подготовительный	Развивающий	Поддерживающий	Дальнейшего совершенствования
Интенсивность нагрузки, % от ЧСС макс.	60	65	70	75	80
Продолжительность одного занятия, мин	20-30	30-40	40-50	50-60	60-80
Количество занятий в неделю	5	4-5	3-4	3	2-3
Энерготраты в одном занятии, ккал	150-200	175-250	300-400	500-600	850-1000

Для **худеющих**: необходимо придерживаться рамок **65-75%** от МЧП.

Для тренировки **выносливости и мускулатуры**: **70-80%** от МЧП.

Для **начальной тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем**, разминки и заминки: **65-75%** от МЧП.



Для сброса веса и коррекции фигуры: **от 40 минут не менее 3 раз в неделю**. Организм начинает расщеплять жиры только по прошествию 20 минут активной физической работы.



Для кардиотренировки:
от 40 минут 3 раза в неделю.

Для поддержания хорошей физической формы:
20-60 минут ежедневно с небольшим уровнем нагрузки.

Двигательный режим для лиц старших возрастных групп

различается по основной **направленности**, **объему** используемых нагрузок, **условиям** проведения занятий:

- реабилитационный;
- общей физической подготовки;
- тренировочный;
- поддержания спортивного долголетия.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Патологические изменения, характерные для людей пожилого и старческого возраста:

1. **Инволюционные.** Связаны с функциональными и морфологическими изменениями со стороны различных органов и систем.

2. **Наличие двух и более заболеваний** у одного пациента. В среднем при обследовании пациента пожилого или старческого возраста у него выявляют не менее пяти болезней.

3. **Преимущественно хроническое течение заболеваний.** Прогрессированию большинства хронических заболеваний способствуют возрастные неблагоприятные эндокринно-обменные и иммунные сдвиги.



Патологические изменения, характерные для людей пожилого и старческого возраста:

4. **Нетипичное клиническое течение заболеваний.** Нередко выявляют более медленное и замаскированное течение болезни (пневмонии, инфаркта миокарда, туберкулеза легких, неопластических процессов, сахарного диабета и др.).

5. **Наличие «старческих» болезней** (остеопороза, старческого амилоидоза и др.).

6. **Изменение защитных, в первую очередь иммунных, реакций.**

7. **Изменение социально-психологического статуса.** Основными причинами социальной дезадаптации выступают выход на пенсию, утрата близких и друзей в связи с их смертью, одиночество и ограничение возможностей общения, трудности самообслуживания, ухудшение экономического положения, психологическое восприятие возрастного рубежа старше 75 лет независимо от состояния здоровья.



ОГРАНИЧЕНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПОЛНОЦЕННЫМИ ЗАНЯТИЯМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- **биологические** (наличие множественных сопутствующих заболеваний, ограничивающих возможность заниматься в группах здоровья, снижение толерантности организма к физическим нагрузкам и уменьшение его адаптивных возможностей);
- **психологические** (частые депрессии, снижение способности к обучению, запоминанию);
- **социальные** (организационные трудности разнообразного характера при формировании групп из пожилых людей, конфликтное поведение многих из них).



Нагрузка для пожилого человека подбирается индивидуально. Людям преклонного возраста показаны ходьба и ежедневные прогулки. **От серьезных силовых тренировок и непроверенных курсов упражнений лучше воздержаться!!!**



Нормирование физических нагрузок в процессе занятия лиц пожилого возраста (по ЧСС, уд/мин)



Часть занятия	Планируемый эффект	ЧСС, уд/мин	Объем нагрузки, мин
Подготовительная	Разминка суставная	110-120	8
	Разминка аэробная	140-150	7
Основная	Развитие силовых качеств и гибкости	120-130	20
	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости. Обучение приемам игры	130-140	30
	Развитие выносливости	120-130	20
Заключительная	Восстановление	80-90	5

Эффект от адекватных физических нагрузок в пожилом возрасте

Если заниматься физкультурой ежедневно по 20-30 минут, то :

- на **7%** повышается скорость обменных процессов;
- на **25%** улучшается способность клеток усваивать сахар крови;
- на **1-3%** увеличивается плотность костной ткани;
- на **55%** улучшается пищеварение;
- на **1,5 кг** увеличивается количество интенсивно сжигающей калории мускулатуры;
- на **60%** снижается риск развития болезни Альцгеймера;
- на **40%** снижается риск внезапной смерти в ближайшие 8 лет;



СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

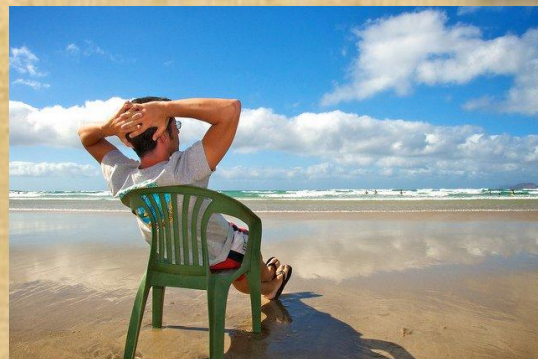
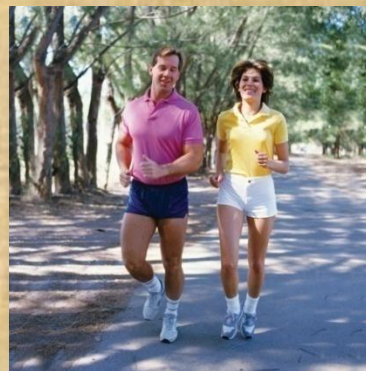
1. Охлаждение.

2. Восстановление жидкости.

3. Правильное питание.

4. Упражнения на растяжку.

5. Отдых.



СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

6. Активное восстановление.



7. Массаж.



8. Приём ледяной ванны.



9. Хороший сон.



**10. Избегать перетренированность,
слушать свой организм.**



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1. Все острые и подострые заболевания и воспалительные процессы в лихорадочный период.
2. Злокачественные новообразования.
3. Психические заболевания.
4. Заболевания периферической нервной системы сопровождающиеся дегенеративно-дистрофическими изменениями в позвоночнике.
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы:
 - стенокардия напряжения 2,3,4 функциональных классов, прогрессирующая стенокардия, спонтанная стенокардия;
 - перенесенный инфаркт миокарда;
 - гипертоническая болезнь 2 и 3 стадии.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

6. Болезни органов дыхания:

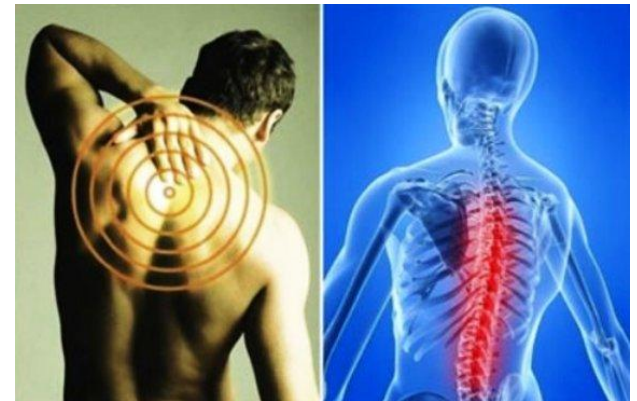
- бронхоэктатическая болезнь;
- бронхиальная астма с частыми приступами.



7. Болезни органов пищеварения с декомпенсацией функций.

8. Заболевания почек и мочевыводящих путей, сопровождающиеся почечной недостаточностью, почечнокаменной болезнью.

9. Заболевания опорно-двигательного аппарата с резким нарушением функций суставов и болевым синдромом.

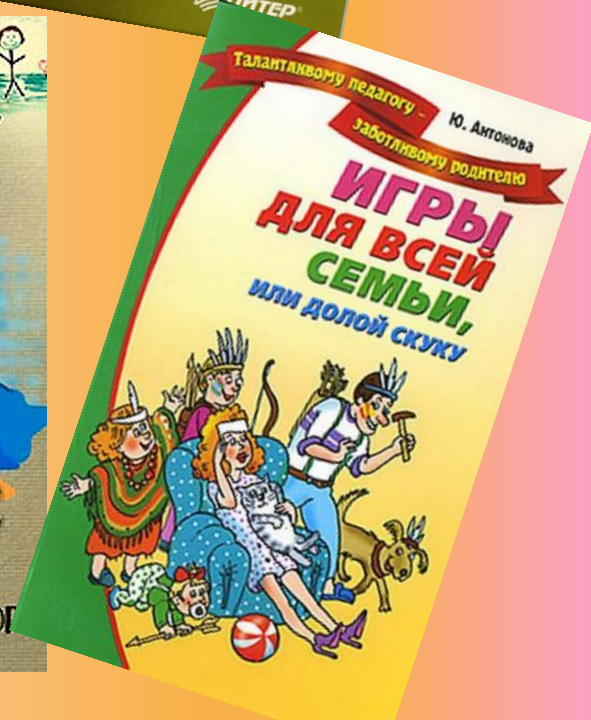
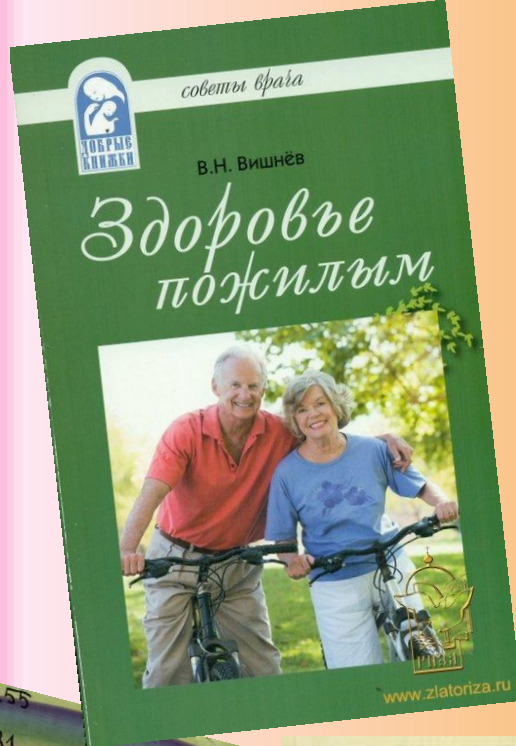


10. Тромбофлебит.

11. Частые кровотечения любой этиологии.



12. Глаукома.



44.900.55
432
K-47481

Контрольные вопросы:

1. Дайте характеристику медицинских групп.
2. Укажите части двигательного режима.
3. Перечислите принципы занятий физическими упражнениями.
4. Перечислите рекомендации к занятиям бегом с детьми.
5. Перечислите рекомендации к занятиям плаванием с детьми.
6. Назовите правила проведения туристического похода с детьми.
7. Перечислите формы занятий оздоровительной физической культурой.
8. Укажите ограничения в занятиях с пожилыми людьми.
9. Перечислите способы восстановления после физических нагрузок.