

Урок 33. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

На этом уроке

Вы узнаете:

- что означает понятие «прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»,
- какие занятия она в себя включает,

Ключевые слова:

Прикладная физкультура, профессионально-прикладная физическая культура, военно-прикладная физическая культура, адаптивная физическая культура, лечебная физкультура, силы мышц, выносливость, статическая выносливость, быстрота реакции.

Наряду с физкультурно-оздоровительным и спортивным, прикладное направление является основным видом физической культуры. Что включает в себя прикладно-ориентированная физкультурная деятельность?

Основное содержание урока

Целями прикладного направления физической культуры являются:

- подготовка к выбранной профессии;
- повышение качества жизни;
- улучшение здоровья.

Рассмотрим **виды прикладно-ориентированной физкультурной деятельности**.

Лечебная физическая культура направлена на оздоровление организма и повышение качества жизни, жизненного тонуса.

Может применяться как детьми для коррекции, например, осанки, зрения, так и пожилыми людьми для поддержания себя в форме, предупреждения заболеваний.

Адаптивная физическая культура применяется для восстановления нарушенных функций организма и социализации людей, имеющих такие нарушения.

Военно-прикладная физическая культура предполагает развитие различных личностных и физических качеств, необходимых для людей военных профессий.

Профессионально-прикладная физическая культура направлена на развитие физических качеств, которые помогут овладеть будущей профессией или будут необходимы в процессе трудовой деятельности.

Как будущим специалистам, вам необходимо знать, что условия труда людей разных профессий могут сильно различаться. Поговорим об этом подробнее.

Если общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития человека, его адаптационных возможностей, укрепление здоровья, то профессионально-прикладная физическая подготовка ориентирована на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке занимающихся к профессиональной деятельности.

Так, например, работа водителей автотранспорта связана с постоянным напряжением внимания и зрения, характеризуется однообразием движений в сидячем положении, что приводит к быстрому утомлению и, как следствие, к снижению реакции.

При подготовке к этой профессии, а также для восстановления работоспособности действующих водителей необходимо развивать выносливость, силу и быстроту реакции.

Все военнослужащие, вне зависимости от профессии, должны иметь разностороннюю физическую подготовку: быть выносливыми, уметь быстро ориентироваться во времени и пространстве, иметь хороший вестибулярный аппарат, отличную координацию движений.

В тренировку для людей этой группы профессий следует включать спортивные игры, упражнения на развитие координационных способностей и скоростной выносливости, кроссы.

Работа программистов-компьютерщиков связана с длительным выполнением точных, быстрых и сложных по координации движений руками при статичном положении корпуса. В постоянном напряжении у людей этой профессии находится зрительный аппарат, усилено внимание.

Для предотвращения профессиональных заболеваний им положен массаж и самомассаж, специальная физическая подготовка, направленная на улучшение гибкости тела, а также ликвидацию дефицита двигательной активности.

Профессиональная деятельность педагогов – преподавателей вузов, школьных учителей, работников дошкольных учреждений, кружков и секций - связана с постоянным эмоциональным и нервным напряжением, нагрузкой на голосовой и зрительный аппарат, малой подвижностью при длительном нахождении на ногах.

Представителям этой группы профессий необходимо выполнять динамические упражнения с большой амплитудой движений, чтобы задействовать и проработать мышцы верхних и нижних конечностей, таза, спины и плечевого пояса.

Работа медиков, так же, как и учителей, связана с длительным пребыванием в одном положении, из-за чего повышается утомляемость, возникает психическое и нервное напряжение (особенно у хирургов).

Людям этой профессии необходимо делать упражнения, направленные на общее укрепление организма, улучшение обмена веществ и кровообращения.

Труд работников экономических специальностей – бухгалтеров, экономистов, кассиров – связан с ограниченной двигательной активностью и длительным нахождением в статичном, однообразном положении. Такой характер работы приводит к быстрой физической утомляемости, умственно-эмоциональному напряжению.

Для них рекомендации будут такие же, как и для педагогических и медицинских работников – выполнять динамические упражнения для основных групп мышц, повышать выносливость и координационные способности, тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Труд работников искусства – художников, писателей, поэтов, артистов, скульпторов, архитекторов, музыкантов - связан с большим эмоциональным и интеллектуальным напряжением, выполнением работы в различных статических положениях, что приводит к быстрому физическому утомлению организма, снижению функций сердечно-сосудистой системы.

Рекомендации для представителей этих профессий будут следующие: выполнять упражнения динамического характера, направленные на развитие выносливости, укрепление осанки, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Рассмотрим, какие упражнения применяются для развития тех или иных физических качеств.

Для развития выносливости применяются упражнения практически на все группы мышц – ходьба, плавание, туристские походы, длительный кроссовый бег.

Для развития силы мышц применяются упражнения с использованием веса собственного тела, плюс гантели, штанга итд, итп.

Для развития быстроты реакции наиболее эффективными являются предельно быстрое выполнение различных заданий по зрительному и слуховому сигналам, а также участие в разнообразных подвижных и спортивных играх.

Выполни тренировочные задания.

Из предложенных комплексов составь небольшие по количеству упражнений, свои, на каждый день. Соблюдай некоторые правила:

1. **Посильность выполнения.** (2-3 подхода, в подходе 8-10 повторов).
2. **Упражнения для всех групп мышц.**
3. **Отдых между подходами** – 30-60 секунд, между упражнениями 2-3 мин.

А, главное, настроение))))))

Все вопросы и уточнения...

Сергей Юрьевич Раздьяконов приглашает вас на запланированную конференцию:

Zoom.(по расписанию)

Подключиться к конференции Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/4532986721>

Идентификатор конференции: 453 298 6721



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СДЕЛАЙ 3-5 ПОДХОДОВ И БУДЬ В ФОРМЕ!

БЕГ С ПОДНИМАНИЕМ
КОЛЕН



40 сек

БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ



60 сек

КАСАНИЯ СТОП



40 сек

ПЛАНКА



40 сек

КАСАНИЕ НОСКА

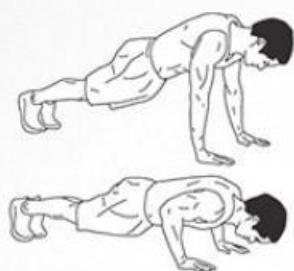


40 сек

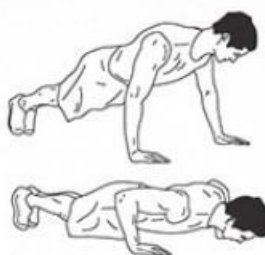
ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ



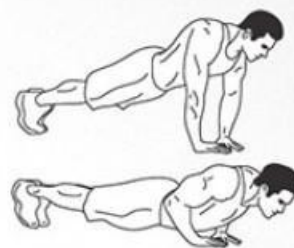
60 сек



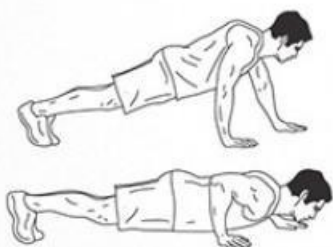
1



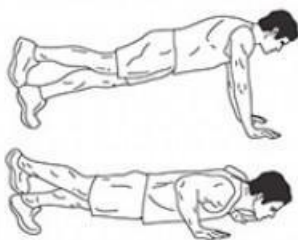
2



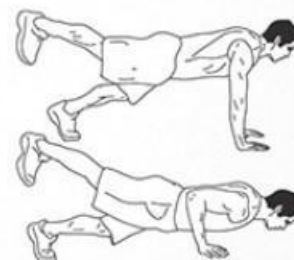
3



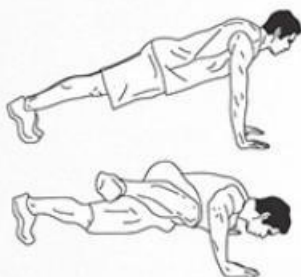
4



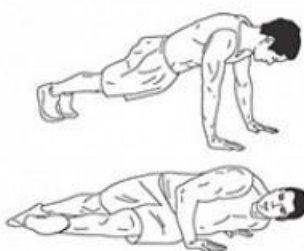
5



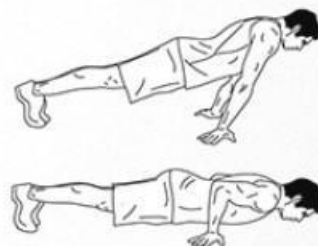
6



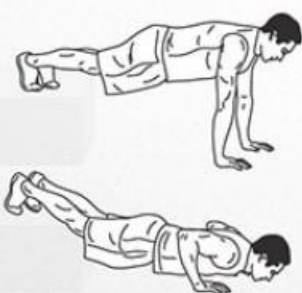
7



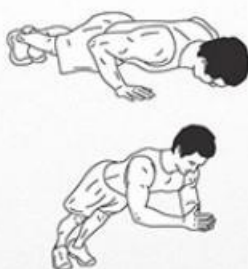
8



9



10



11



12

Bodyweight Exercises

BY NEILA REY @neilarey.com



abs



quads



glutes



triceps



biceps



back



chest



sit-ups



lunges



squats



close grip push-ups



leg curls



pull-ups



push-ups



reverse crunches



high knees



donkey kicks



tricep dips



chin-ups



elbow lifts



plank rotations



bicycle crunches



turning kicks



bridges



tricep extensions



doorframe rows



superman



chest squeezes



flutter kicks



climbers



jump knee tucks



get-ups



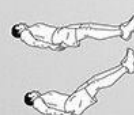
body rows



star plank



shoulder press



leg raises



plank jump-ins



fly steps



punches



sitting pull-ups



alt arm/leg plank



shoulder taps



elbow plank



lunges step-ups



side leg raises



side-to-side chops



pseudo planche



full arch



clapping push-ups