

# Физическая культура. 10 класс. Теоретические

задания. 16.12.2020 год. Классная работа. **Тема урока.**

Подготовительные упражнения для суставов, разогрев.

**Тема. Кроссфит.**

## Суставы и физические упражнения

С возрастом суставы изнашиваются, связки теряют эластичность, походка меняется, при движении появляется дискомфорт и даже боль. Можно ли отодвинуть эти неприятные и неизбежные явления? Можно, если посвятить элементарной физкультуре несколько минут в день. Чтобы суставы и позвоночник долгое время были здоровыми, они должны быть мобильными. Длительное сидение за компьютером, «диванный» просмотр телепередач, отсутствие физических упражнений негативно сказываются на здоровье. Малоактивный образ жизни усиливает риск износа суставов и способствует появлению разных болезней опорно-двигательной системы.



## Польза физкультуры для суставов

Несмотря на сумасшедший ритм жизни, тело среднестатистического человека практически не испытывает физических нагрузок, оно становится нетренированным и ослабленным. Надо заниматься спортом, физическими упражнениями, чтобы поддерживать тонус мышц, эластичность связок и подвижность суставов. Ежедневная гимнастика помогает оставаться позвоночнику здоровым и питает суставы, она укрепляет важные группы мышц, формирует мышечный корсет, предупреждает атрофию связок и является источником хорошего настроения.

Физкультура для суставов:

- активизирует секрецию синовиальной жидкости;

- способствует рассасыванию отеков и выпотов;
- вымывает патологические отложения за счет перераспределения крови и лимфы,
- усиливает окислительные процессы в мышцах.

Во время тренировок мышцы разогреваются, в их клетках увеличивается метаболизм. Все эти процессы поддерживают здоровье человека и дарят годы активной жизни.

Даже если у вас мало времени, посвятите хотя бы 10-15 минут в день необременительной гимнастике. Ее можно делать утром, во время обеденного перерыва на работе, перед телевизором. Если работа монотонная необходимо устраивать «пятиминутки отдыха» через каждые 30—40 минут напряженной деятельности. Даже эти 10-15 минут физических упражнений сыграют важную роль для укрепления суставов.

### Индивидуальная физкультура

Физкультура – это, конечно, польза для организма, но не всё так однозначно. Физкультура делает людей здоровыми, но, порой, калечит их. Ошибкой многих людей является выбор стандартной тренировочной программы. А ведь каждый организм имеет свои особенности и уязвимые места. Кроме этого, имеет значение возраст, сопутствующие заболевания, тренированность человека. Спортивный врач поможет составить индивидуальную программу упражнений, необходимых именно вашему организму.

Если вы хотите серьезно заняться спортом, посещать фитнес зал, надо обратиться к специалисту для проведения медицинского осмотра. Обычно консультация включает подробный анамнез, физический осмотр и ЭКГ в покое. Только врач может оценить, насколько интенсивным может быть ваше обучение и какие виды спорта могут быть более или менее подходящими. После анализа вашего здоровья и получения рекомендаций специалиста выберите тот вид спорта, который вам больше всего подходит или составит индивидуальную схему физических упражнений.

### Можно заниматься физкультурой при боли в суставе?

Для больных суставов умеренная нагрузка и подвижность полезны. При грамотно подобранном комплексе упражнений можно замедлить развитие артроза и подавить дистрофический процесс в хрящах. Сегодня широко распространены разные виды гимнастики, которые благотворно сказываются на костной системе, на работе суставов и связок. Особенно эффективны – пилатес, стретчинг, йога, каланетика. Ими можно заниматься и в домашних условиях, используя кассеты и видеофильмы на компьютере.

Если у вас уже возникли проблемы в суставе, то необходимо:

- ограничить тренировку и исключить упражнение, вызывающее болевой синдром;
- использовать во время упражнений **бандаж** на проблемный сустав;
- во время разминки уделять проблемной зоне тщательное внимание;
- если боль не проходит и (или) появились отечность и покраснение, обратиться к врачу или физиотерапевту

При запущенном артрозе можно выполнять упражнения только после консультации со специалистом и в период ремиссии. Именно врач даст необходимую методику, подберет оптимальный комплекс и выберет щадящую интенсивность занятий.

### Интенсивность занятий

Очень важно не спешить! В первое время достаточно заниматься 15-30 минут в день – 2-3 раза в неделю. Пользуйтесь фитнес браслетом, следите за пульсом, фиксируйте все параметры в специальном дневнике, анализируйте результаты. Надо давать телу время на восстановление. Не занимайтесь спортом ежедневно, всегда планируйте выходные дни между тренировками. На этом этапе организм восстанавливается от усилий, успевает адаптироваться к новому ритму. Исключение составляют прогулки и домашняя физкультура, то есть умеренные движения, которые показаны ежедневно.

## Разминка перед основными упражнениями

Перед занятием спортом необходима добросовестная разминка. Разминочные движения активизируют кровоснабжение, разогревают мышцы и суставы, помогают организму настроиться на интенсивную часть тренировки. Разминка начинается со спокойного темпа и должна продолжаться от 5 до 10 минут. Движения должны быть плавными – вращения в запястьях, круги головой в каждую сторону, движения плечами вверх и вниз, наклоны корпусом, приподнимание ноги. Во время разминки не стоит усердствовать, так как к основной части занятия можно «прийти» уже уставшим. Правильно проведенная разминка помогает сделать саму тренировку эффективной и безопасной.

## Качество тренировки

В течение тренировки желательно избегать резких движений. Если выбран вид спорта, в котором они существуют (например, тяжелая атлетика) то суставы должны быть здоровы, а разминка длительная и качественная (не менее 20 минут). Во время основной части тренировки не стоит истязать себя нагрузками. Надо прислушиваться к организму и давать ему адекватную нагрузку. Укрепление мышц ног снижает нагрузку на суставы, поэтому посвятите часть физкультуры упражнениям для ног. Суставы во время занятий должны нагружаться в равной мере. После основных упражнений нельзя забывать о растяжке. Качественная растяжка ускорит восстановительные процессы и благоприятно отразится на мышцах.

Пить ли воду во время тренировки? Да, если вы почувствовали жажду. Но вода должна быть чистой, негазированной и теплой.

## Правильный выбор спортивного инвентаря

Если физкультура проводится дома, то к ней надо подготовиться – проветрить помещение, убедиться, что пол нескользкий, воспользоваться специальным ковриком. Необходимо правильно подобрать спортивный инвентарь к занятию – это может быть эспандер кольцевой или с ручками, разборные гантели, медбол, фитбол, грид-роллер (прекрасный валик-массажер). Дополнительный спортивный инвентарь не только разнообразит занятия, но и играет важную роль в тренировочном процессе, делая упражнения более эффективными.

Надо также серьезно отнестись к выбору одежды. Спортивная одежда должна быть свободной и комфортной, ткань чистой и «дышащей». Важен подбор обуви. Нельзя заниматься в шлепанцах. Подошва обуви должна хорошо сгибаться и иметь амортизационные свойства. Верх должен быть из натуральных материалов, плотно обхватывать ногу и фиксироваться шнурками или качественными липучками. Лучший выбор – кроссовки или кеды. Если в упражнениях акцент сделан на растяжку, то можно остановиться на чешках с нескользкой подошвой.

## Запомните основные принципы тренировки:

1. Разогревайте мышцы перед основными упражнениями.
2. Включайте упражнения на растяжку.
3. Избегайте резких движений во время физических упражнений.
4. Нагружайте оба сустава в равной мере.
5. Не совершайте движения, преодолевая боль.
  - при появлении боли, прекратите физкультуру и обратитесь к врачу.
  - если врач разрешил заниматься дальше, используйте разогревающую мазь для этой части тела во время следующей тренировки и более тщательно разминайте травмированную область.
6. Защищайте свои суставы во время занятий спортом применением специальных ортезов.
7. Следите, чтобы ноги были в тепле.

8. Если суставы уже травмированы, то замените активные движения в суставах статическими.
9. Во время упражнений следите за осанкой.
10. Усложняйте упражнения только по мере освоения методики.
11. Занимайтесь регулярно!

#### Базисная физкультура для суставов

1. Сядьте удобно на стуле. Спина прямая. Поочередно потяните стопы и пальцы ног вверх. Задержитесь в этом состоянии. Повторите упражнение от 10 до 15 раз. После короткого перерыва сделайте еще 2 прохода.
2. В расслабленной позе лягте на пол. Согните бедра и колени, а стопы приложите к стене. Икры должны быть параллельны полу. Прижмите руки и плечи к полу. Удерживайте позицию несколько секунд. Затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5-10 раз.
3. Поставьте ноги на ширине плеч, колени слегка согните. Если есть проблемы с равновесием, можно держаться за спинку стула. Отодвиньте левую ногу в сторону. Бедро не должно наклоняться вперед или назад. Поднимайте и опускайте ногу 15 раз. Затем перейдите к другой ноге. Сделайте два подхода.
4. Лягте на пол. Руки расположите вдоль тела. Поднимите правую ногу и переместите ее в воздухе, как будто едете на велосипеде. Продолжайте движение вперед и назад 10 раз. Затем повторите упражнение с другой ногой.
5. Встаньте прямо. Затем согните слегка колени, спину округлите и положите левую руку на левое бедро. Позвольте правой руке полностью расслабиться и качаться взад-вперед, как маятник. Повторите покачивания до 15 раз. Сделайте короткий перерыв и повторите упражнение с другой рукой.
6. Встаньте рядом со стеной на уровне полуметра. Согните верхнюю часть корпуса и приложите руки к стене на высоте плеч. Спина должна быть прямой. Мягко отжимайтесь от стены от 10 до 15 раз. После короткого перерыва повторите цикл.
7. Сгибайте пальцы кисти в кулак при отставленном большом пальце. Сделайте упражнение 10 раз, затем встряхните руку и повторите тренировку. Повторите упражнение с другой кистью.
8. Разместите предплечье на столе. Сделайте «О» большим и указательным пальцами, затем переместите указательный палец по большому к его основанию. Указательный палец будет практически свернут. Потом вернитесь к кончику большого пальца. Сделайте упражнение 10-15 раз. Повторите эти надавливающие движения с каждым пальцем. Встряхните руку и перейдите к тренировке пальцев второй кисти.
9. Лягте на пол на живот. Поднимите левую руку и правую ногу. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем измените стороны. Повторите 10-15 раз.

Выбирайте упражнения по своим физическим возможностям и предпочтениям.

Занимайтесь систематически, корректируя физические нагрузки по самочувствию. Эта ежедневная необременительная физкультура способствует укреплению мышечного корсета, помогает связкам быть эластичными, а суставам долгое время оставаться здоровыми!



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА

- ## СУСТАВОВ
1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Выполните комплекс движений в шейном отделе позвоночника: сгибание-разгибание, наклоны головы влево-вправо, вращения головой влево-вправо.
  2. И.п. тоже. Вращение в плечевых суставах вперед-назад, кисти на плечах.
  3. Повороты корпуса вправо-влево за счет скручивающего движения в поясничном отделе позвоночника..
  4. Наклоны в пояснице влево-вправо
  5. Наклон туловища вниз из основной стойки.
  6. Вращения в коленных суставах с опорой и без.
  7. Поочередное поднимания согнутой ноги в колено, касанием колена груди
  8. Поочередно выпад вперед.
  9. Выпад в сторону.
  10. Поочередное вращение в голеностопе.



ВНИМАНИЕ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Подготовить рефераты по данным темам на ваш выбор и отправить мне на личную страницу в ВК или в группу в ВК «физкультура» в обсуждениях 10 класс до 21.12.2020 года.