### ЮурГУ

Кафедра”Физической культуры и спорта”

# РЕФЕРАТ

по Физическому воспитанию

на тему: ,, Физические упражнения-основа здорового образа жизни. Тренировка спортсменов-разрядников в на-

стольном теннисе.”

Работу выполнил: Студент гр МТ-309

Квитовский Д.А.

Проверил: Столярова

Челябинск 2001г.

1. **Физические упражнения-основа здорового образа жизни.**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека , но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы , успешно решать основные жизненные задачи , преодолевать трудности , а если придется , то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь .

Научные данные свидетельствуют о том ,что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни . Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии) , вызывающей преждевременное старение , другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения , склероза сосудов ,а у некоторых - сахарного диабета , третьи не умеют отдыхать , отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов . Некоторые люди , поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю , активно укорачивают свою жизнь.

1.1 РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека . Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов ,преждевременное старение. Труд как физический , так и умственный не только не вреден , но , напротив , систематический , посильный ,и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему , сердце и сосуды , костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело . Долго живет тот , кто много и хорошо работает в течение всей жизни .напротив , безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ , ожирению и преждевременному одряхлению .

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд , а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической , так и умственной . Равномерная , ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих , чем смена периодов простоя периодами напряженной , спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко , без напряжения, не вызывает усталости и утомления . Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Для работника важна удобная рабочая форма , он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности . непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее ,наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным . Предпочтительнее локальный источник света , например, настольная лампа .

Выполнение работы лучше начинать с самого сложного . Это тренирует и укрепляет волю . Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер , с вечера на утро ,с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха . Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя . Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе . Желательно , чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ( "контрастный" принцип построения отдыха ) .Людям физического труда необходим отдых ,не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья . Человек , много времени проводящий в помещении , должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе .Городским жителям желательно отдыхать вне помещений -на прогулках по городу и за городом , в парках , на стадионах , в турпоходах на экскурсиях , за работой на садовых участках и т. п.

1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения -- это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда не велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП)**.**

1.3 УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС**,** что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

1.4 ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах. Она необходима особенно в тех видах производственной деятельности, которые связаны с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций.

Физкультурйые паузы организуются непосредственно во время работы. Время их проведения определяется фазами изменения уровня работоспособности -- в зависимости от вида деятельности и контингента работающих. Физкультурная пауза по времени должна опережать фазу снижения работоспособности. С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и .концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты производственного процесса.

1.5 РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания -- на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения -- на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии -- выносливость, танцевальные -- пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.. ЧСС не превышает 130-- 140 уд/мин, т. е. не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0--1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня ПАНО-- около 4,1 ммоль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, .локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧССдо 130--140 уд/мин, танцевальные движения -- до 150--170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) --до 160--180 уд/мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе ЧССможет достигать 180--200 уд/мин, а потребление кислорода -- 2,3 л/мин, что соответствует 100%МПК. Таким образом, эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения (или смешанный с преобладанием анаэробного компонента); содержание лактата в крови к концу тренировки в этом случае достигает 7,0 ммоль/л, кислородный долг -- 3,0 л (В. В**.** Матов, Т. С. Лисицкая, 1985).

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня ЧСС 180--200 уд/мин может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энерго- обеспечения и снижением величины МПК. Существенной стимуляции .жирового обмена при таком характере энертообеспечения не происходит; в связи с этим не наблюдаются уменьшение массы тела и нормализация холестеринового обмена, а также развитие общей выносливости и работоспособности.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130--150 уд/мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

**2. Тренировка спортсменов-разрядников в настольном теннисе.**

2.1 Разминка.

Разминка- это комлекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности но и предотвратить травматизм. У теннисистов –разрядников разминка состоит из двух частей-общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентеляцию лёгких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части разминки выполняются до лёгкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения.

В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат ваш подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь используют специальные упражнеия, направленные на отработку технических приёмов или их сочетаний, такие как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажёрах и т.д способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Говоря языком специалистов устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Значительное время уделяют упражнениям имитирующих технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. По характеру движений они близки к технике игры, помогают её осваивать и закреплять в упрощённых условиях, постоянно подводя спортсмена к игре на столе.

* 1. Комплекс имитационных упражнений

## Приведём пример комплекса имитационных упражнений:

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
7. Из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
9. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Упражнения выполнять не более 20-30 сек. или 10-15 раз, по 2-3 серии. Во время выполнения упражнений нужно следить за правильностью движений, мысленно представляя себе игровую ситуацию и также мысленно контролировать свои движения.

2.3 Упражнения без партнёра, с партнёром, на тренажёрах.

Упражнения без партнёра выполняют как для овладения основами техники игры, так и для её совершенствования, умения активно и сознательно анализировать свои действия, контролировать собственные движения, а также для совершенствования качеств необходимых в настольном теннисе, главным образом в действиях, независимых от соперника. Это жонглирование мячом, игра у стенки, и другие упражнения.

Упражнения с партнёром используют для изучения и закрепления техники приёмов и тактики действий, совершествование их при активной помощи партнёра.

Использование этих упражнений позволяет создать все предпосылки для правильного выполнения и успешного завершения игроком всех технических приёмов. В таких упражнениях вы с партнёром договариваетесь-что выполняет один и как отвечает на его удары другой. При этом нужно стараться подобрать такие упражнения, которые соответствовали бы уровню обоих спортсменов, чтобы выполнять их с небольшим количеством ошибок. Применение этих упражнений создаёт благоприятные условия для деятельности в разнообразных игровых ситуациях и развитие таких важных качеств для игры в настольный теннис, как умение выбирать момент для начала и завершения атаки, выявлять взаимосвязь расстояния, силы вращения и скорости полёта мяча, выполнять технические приёмы в зависимости от действий партёра.

Все мы хорошо знаем, как широко используют для совершенствования физических качеств различные тренажёры и даже комплексы тренажёров. И очень мало мы знаем о тренажёрах которые применяются в споривных играх. Хотя они значительно ускоряют закрепление двигательных навыков. Взанятиях по настольному теннису, в качестве вспомогательных средств, можно использовать снаряды и инвентарь, имеющийся на вооружении в других видах спорта. Из гимнастики можно заимствовать перекладину, кольца, скакалки. Также есть спец. тренажёры для тенниса. Наибольшее распространение получили такие тренажёры, как ,,Велоколесо”,”Мяч на штоке”,”Удочка”,”Щит-отражатель”,”Утяжелённая ракетка”и т.п.

Литература:

1) ”Настольный теннис” Галина Баргукова.

М-“Физкультура и спорт” 1990г

2) Г. И. Куценко , Ю.В. Новиков "Книга о

здоровом образе жизни"