



Возникновение физических упражнений

физических упражнений

Выполнила студентка 301 группы
Дрождина Н.П.

В древности

- Возникновение физических упражнений в первобытном обществе, появилось в потребности охотиться. Коллективная охота на крупных : охотники должны были проявляя силу, ловкость, выносливость, упорство, внимание.



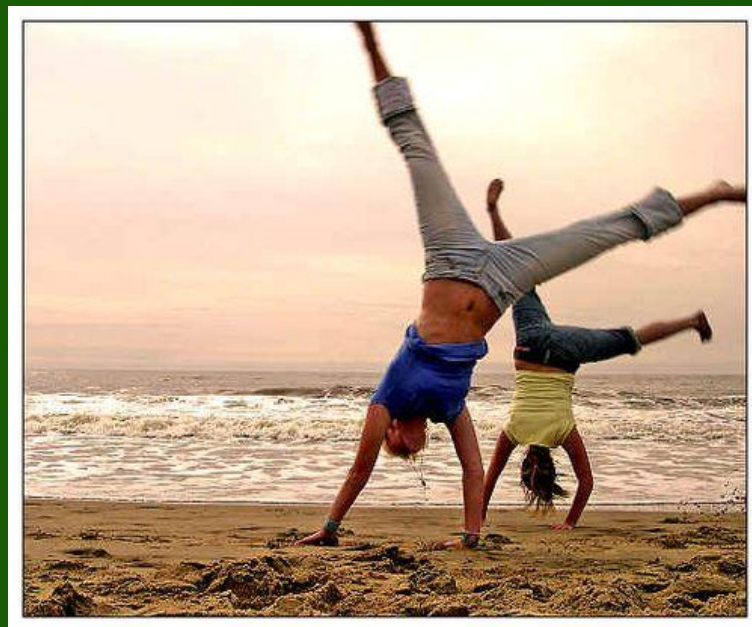


Физические упражнения возникли в далеком прошлом. При этом большое значение имело осознание человеком важности упражняемости, необходимости физической подготовки к труду.



Сначала физические упражнения состояли из движений, применявшихся в труде.

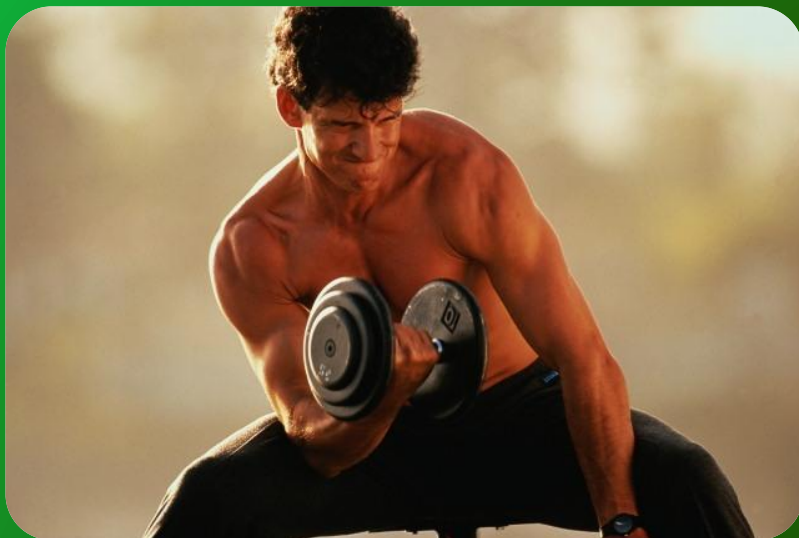
В дальнейшем на их развитие оказали влияние искусство, военное дело, ритуально-обрядовые игры, пляски и т. д.





- Это позволило вычлнить из сложной двигательной деятельности отдельные упражнения и применять их в целях физического воспитания (бег на разные дистанции, бег с препятствиями, метание на дальность, прыжки через планку и т. д.).





В процессе развития теории
и практики физического
воспитания создавались так
называемые аналитические
упражнения

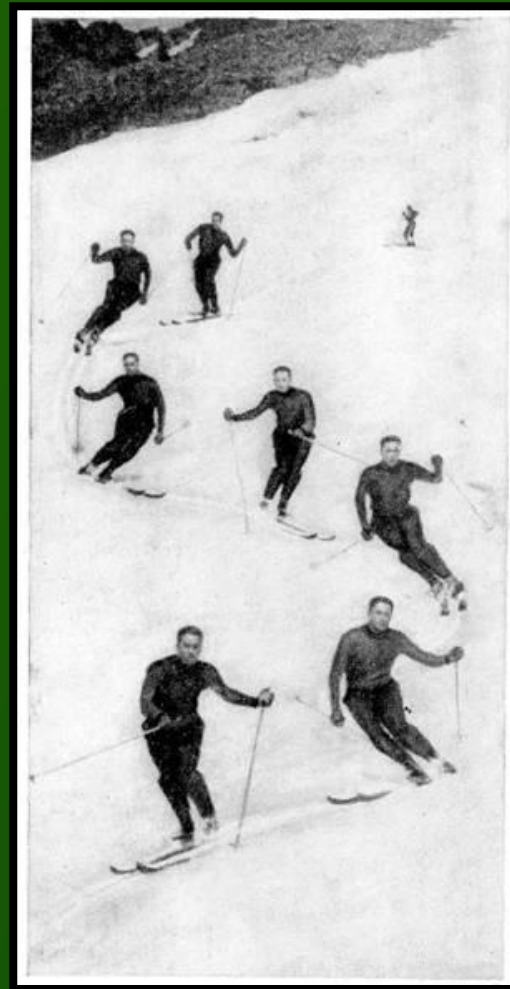
Эти упражнения применяются
при обучении различным
движениям, обеспечивая
всестороннее физическое
развитие.



В России

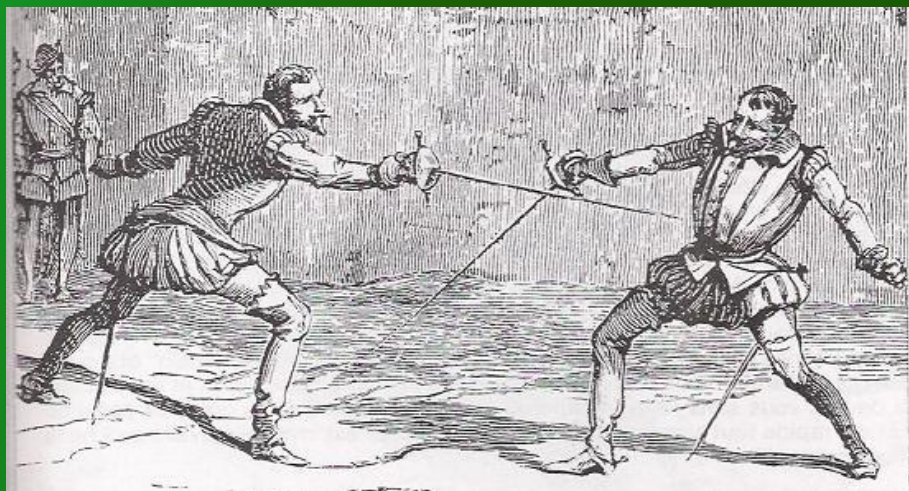


У **россиян** наиболее было распространено такие виды физических упражнений, как состязание в беге на коньках, лыжах, катание на санках, ледяные карусели.





- Во второй половине XVIII века регулярно проводятся скачки. Для этих целей создаются ипподромы. В России формируется своя школа фехтования. В конце 60-х годов возникают тир для стрельбы из пистолетов, а затем создаются стрелковые общества.



Tecm









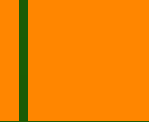




Проверим ответы:

■ Тест №1

- 1. Медали, грамоты, кубки.
- 2. Туловище, руки, ноги, голова, шея.
- 3. Нет, потому что искривляется позвоночник.
- 4. Усталость, сонливость, недомогание.
- 5. Футболка, шорты, носки, спортивная обувь.
- 6. Перед едой, после улицы, после физкультуры, туалета.
- 7. Чтобы чистить зубы.
- 8. Ежедневно.
- 9. Бревно, канат, гимнастическая стенка и т.д.
- 10. Это вредные маленькие организмы, которые вызывают болезнь.



■ Тест №2

- 1.Из костей.
- 2.В 21.30
- 3.Игры с мячом, на улице и т.д.
- 4.Вода, мыло.
- 5.Волейбол, футбол и т.д.
- 6.Спортивный костюм, спортивную обувь, носки, головной убор.
- 7.Ухо. Не слушать громкую музыку, не ковырять в ухе, мыть ежедневно.
- 8.Утром и вечером.
- 9.Туфли, сапоги.
- 10.Закаливание организма, чистоту.

■ Тест №3

- 1.1.5-2 часа.
- 2.Глаз, веки, ресницы, брови.
- 3.Снайпер, футбол и т.д.
- 4.Нет.
- 5.Можно на спортивной площадке, в спортзале. Нельзя на дороге, вблизи окон.
- 6.Теплые носки, рукавицы, двое спортивных брюк, футболка, свитер, куртка, спортивная шапочка.
- 7.Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.
- 8.Нельзя. Можно подавиться.
- 9.Да.
- 10.Это пища, которая приносит пользу (каши, овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.). Нельзя есть всухомятку. Чипсы - это не здоровая пища. Пищу надо есть теплую, хорошо приготовленную.

■ Тест № 4

- 1. Чтобы стоять, сидеть, двигаться.
- 2. Без разрешения учителя не брать мяч, не толкаться, резко не тормозить, без разрешения учителя не заниматься на спортивных снарядах и т.д.
- 3. Спортивный костюм, носки, спортивную обувь.
- 4. На дороге, вблизи окон.
- 5. Зимой.
- 6. Колонна, шеренга.
- 7. Да, но сладости в меру. Фрукты, овощи - это витамины. Сладости полезны для работы мозга.
- 8. Чтобы под ними не было грязи, чтобы не поцарапать, чтобы не сломать ногти.
- 9. Переодеться и повесить мокрую одежду сушить.
- 10. Это дырочки в зубах, которые могут болеть. Это очень вредно.

■ Тест № 5

- 1. 1 час.
- 2. Становись, равняйся, направо, налево, шагом марш и т. д.
- 3. Это то, как мы стоим, сидим, ходим. Нужно сидеть прямо, спать на жестком матрасе, носить портфель - рюкзак на двух плечах, укреплять мышцы физическими упражнениями.
- 4. Можно натереть мозоли.
- 5. Нельзя.
- 6. Правильное питание, физкультура.
- 7. Чтобы не было микробов на руках, они не попали в рот, и человек не заболел.
- 8. Сонным, усталым, вялым.
- 9. Чтобы не сгореть и не было ожога.
- 10. От самочувствия, от оценок, от ссор и т.д.

Награждение





Молодцы!!!