

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

*Направление подготовки
050100.62 Педагогическое образование
Квалификация (степень) бакалавр*

Часть 1

Сургут 2015

УДК 796.01(07)
ББК 75.1р30я73
О–64

*Печатается по рекомендации отдела
сертификации и методического сопровождения
образовательного процесса СурГПУ*

Рецензенты:

Синявский Н.И., д.п.н., профессор
кафедры теории и методики физического воспитания
Сургутского государственного педагогического университета
Родионов В.А., к.п.н., доцент
кафедры теории физической культуры
Сургутского государственного университета

Составители:

Л.В. Диордица, Н.Т. Диордица, О.Н. Кизаев, Н.Н. Гереза

О–64 Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся : учеб.-метод. пособие : направление подготовки 050100.62 Педагогическое образование. Квалификация (степень) бакалавр. Ч. 1 / Департамент образования и молодёж. политики Ханты-Манс. авт. округа – Югры, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Сургут. гос. пед. ун-т» ; сост. : Л. В. Диордица [и др.]. – Сургут : РИО СурГПУ, 2015. – 66, [1] с.

В учебно-методическом пособии представлены основы построения занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности для физического самосовершенствования и здорового образа жизни обучающихся.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и примерной программой дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 050100.62 Педагогическое образование.

Предлагаемое учебное пособие построено на современном научно-методическом материале, практике работы и научных изысканиях авторов. Оно призвано оказать существенную помощь студентам высших учебных заведений всех форм и уровней обучения в организации самостоятельной физической тренировки, а также педагогам и специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта, тренерам-инструкторам, специализирующимся по оздоровительной гимнастике, учителям физической культуры.

© Сургутский государственный педагогический университет, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
-------------------	---

ГЛАВА I.

ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1. Общие понятия оздоровительной тренировки	7
2. Влияние физической активности на здоровье и самочувствие студентов	8
3. Самоконтроль за нагрузкой на занятиях оздоровительной направленности	10
4. Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов под воздействием оздоровительной тренировки	11
Контрольные вопросы	12

ГЛАВА II.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

1. Упражнения на развитие физических качеств	13
2. Методические рекомендации по развитию физических качеств	41
3. Восстанавливающая лифтинг-гимнастика	43
4. Восстанавливающие комплексы для молодой мамы	54
5. Методические рекомендации по восстанавливающей лифтинг-гимнастике	60
Контрольные вопросы	61
Фонд оценочных средств	61
Заключение	64
Литература	65

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мысль о том, что человеку в любом возрасте нужно достаточно много двигаться, ни для кого не является новой. По своей природе, человек не склонен проявлять какую бы, то ни было двигательную активность без большой необходимости.

Физические упражнения оздоровительной направленности помогают успешно справляться с различными физическими и эмоциональными нагрузками в повседневной жизни, обеспечивая надежный тренировочный эффект [11].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. Физические упражнения оздоровительной направленности способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию. Кроме того во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кроветворение.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается жизненная емкость легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний.

Оздоровительная физическая культура повышает уровень физического и психического состояния человека до величин, которые гарантируют стабильное здоровье [12].

Цель оздоровительной физической тренировки – формировать физическую культуру личности, готовность и способность направленного использования физических упражнений с оздоровительной направленностью, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Формирование понимания значимости влияния физических упражнений оздоровительной направленности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

2. Овладение системой физических упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

3. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физических упражнений оздоровительной направленности в целях сохранения и укрепления здоровья, последующих жизненных и профессиональных достижений.

В процессе прохождения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся направления подготовки 050100 Педагогическое образование развиваются такие компетенции, как:

- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);
- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);
- способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-4);
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7).

Учебное пособие является дополнительным материалом дисциплины «Физическая культура», включает в себя теоретический и практический разделы, направленные на общее физическое развитие, физическую подготовленность и задания для физического самовоспитания и самоконтроля знаний.

В пособие включены системы упражнений на развитие физических качеств, восстанавливающие комплексы для молодой мамы, лифтинг-гимнастика, добавлены контрольные тесты для определения физической подготовленности.

Учебно-методическое пособие предлагает такие системы физических упражнений оздоровительной направленности, которые доступны в домашних условиях и в местах отдыха.

При подборе комплексов упражнений для организации оздоровительной физической тренировки обучающихся следует учитывать предварительную физическую подготовку занимающихся и физиологические особенности организма.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и примерной программой дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 0050100.62 Педагогическое образование.