

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующий кафедрой

_____ Федорова Н.И.

« ____ » _____ 2018 г.

**ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Балыкин А.А.

Научный руководитель,
доцент, к.пед.н.

Федорова Н.И.

Оценка за работу

Председатель ГЭК
Заместитель директора по
спортивно-массовой работе
СОГАУ «Дворец спорта
«Юбилейный»

Колумб А.В.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Введение	4
ГЛАВА 1	СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	8
1.1	Двигательный режим, как эффективное средство физического совершенствования молодежи.....	8
1.2	Основы спортивной и оздоровительной тренировки.....	20
ГЛАВА 2	МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1	Методы исследования.....	31
2.2	Организация исследования.....	37
ГЛАВА 3	РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	39
	ВЫВОДЫ	100
	ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	102
	ЛИТЕРАТУРА	105
	ПРИЛОЖЕНИЕ	124

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Один из обязательных факторов здорового образа жизни учащейся молодежи - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность» [8,11].

Сокращение объема движений негативно сказывается на функциональных возможностях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др. систем организма, вызывает уменьшение мышечной силы, выносливости, гибкости, координации движений [1,25].

В этой связи, разработка рациональных двигательных режимов в процессе физического воспитания молодежи является важной социально-педагогической задачей, решение которой позволит существенно повысить уровень физической подготовленности и состояния здоровья учащейся молодежи, а так же качество физического воспитания в высших и средних образовательных учреждениях [6,12,29].

В качестве критериев учета различных компонентов двигательного режима специалисты предлагают различные показатели: количество шагов, выполняемых в течение суток; время, затраченное на физическую активность; километраж, пройденный за определенный промежуток времени; энерготраты в процессе физкультурно-спортивной деятельности; физиологические показатели адаптации к физической нагрузке [24].

Однако до настоящего времени нет единого мнения по рациональной организации и нормированию двигательного режима в процессе физического воспитания учащейся молодежи [2].

Обобщая вышеизложенное можно заключить, что достижение должного уровня физической подготовленности и функционального состояния

учащейся молодежи во многом зависит от рационально организованного режима двигательной активности.

Практическая значимость. Результаты работы могут быть применены: при планировании и организации учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, колледжах, профессиональных училищах, общеобразовательных школах; для оптимизации двигательного режима в процессе физического воспитания учащейся молодежи.

Объект исследования. Содержание и направленность тренировочных нагрузок на занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях.

Предмет исследования. Двигательный режим учащейся молодежи в процессе физического воспитания.

Цель исследования. Повышение эффективности учебных занятий за счет нормирования двигательного режима в процессе физического воспитания учащейся молодежи.

Гипотеза. Предполагалось, что разработка содержания тренировочных занятий на основе рационального выбора интенсивности, объема, количества повторений в серии и интервалов отдыха при выполнении физических упражнений развивающей направленности на занятиях по физическому воспитанию позволит обеспечить тренировочный эффект физических упражнений и повысить эффективность физического воспитания учащейся молодежи.

Задачи исследования.

1. Изучить динамику подготовленности студенческой молодежи с различным уровнем двигательной активности в период обучения в ВУЗе.
2. Разработать содержание тренировочных заданий, обеспечивающих оптимизацию двигательного режима учащихся на занятиях физической культурой.