ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено
на заседании ЦМК преподавателей
общеобразовательного цикла
_____ Тютюнникова Г. В.
Протокол № 7
«24» 01 2017 года

Согласовано
заместитель директора по УР
_____ Захарова Л.М.
«24» января 2017года

Методические рекомендации для организации самостоятельной работы по физической культуре

ПРОФЕССИЯ: 13.01.10 ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ ПО ОТРАСЛЯМ
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:23.02.03 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА
ПРОФЕССИЯ: 19.01.17 ПОВАР, КОНДИТЕР
ПРОФЕССИЯ: 15.01.20. СЛЕСАРЬ ПО КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫМ ПРИБОРАМ
ПРОФЕССИЯ: 23.01.03. АВТОМЕХАНИК
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:13.02.11 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Разработчик: руководитель
физического воспитания
Стороженко А.А.

г.Валуйки

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……3
ВВЕДЕНИЕ……..5
Глава 1. Самостоятельная подготовка студентов
1.1.Планирование самостоятельных занятий……..5
1.2.Формы и организация самостоятельных занятий……6
1.3.Методика самостоятельных занятий……..8
1.4.Самоконтроль занимающихся состояния своего организма..…9
Глава 2. Средства для самостоятельных занятий
2.1. Средства и методы воспитания физических качеств……10
2.2. Ходьба и бег……..……13
2.3. Атлетическая гимнастика……14
2.4. Спортивные игры……15
Глава 3. Основы гигиены типовой физической культуры
3.1. Личная гигиена……16
3.2. Рациональное питание……17
3.3. Закаливание……..18
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА……..20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по организации (выбора форм и средств) самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум» подготовлены с учётом требований к обязательному минимуму физической подготовки студентов всех курсов.

Каждая рабочая программа по физической культуре предполагает определённое количество часов на освоение учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося, состоящей из обязательной аудиторной учебной нагрузки и внеаудиторной самостоятельной работы в соотношении 50:50.Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу по всем программам обучения, находит отражение в рабочем учебном плане и в рабочих программах по физическому воспитанию с распределением по разделам или конкретным темам.

Поддержание работоспособности и здорового состояния – важное условие успешной учебы и последующей профессиональной деятельности студентов техникума. В связи с утверждением Положения о государственных тестах и нормативах оценки физической подготовленности студентов открывается новый этап использования физического воспитания и спорта для укрепления и поддержания здоровья, успешной сдачи норм ГТО.Современное обучение предполагает интенсивную самостоятельную (внеаудиторную) подготовку студентов.

В учебном процессе по физической культуре выделяются два вида самостоятельной работы:

- аудиторная, которая выполняется на учебных занятиях, под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию
- внеаудиторная, которая выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия

Предлагаемые домашние задания к аудиторным занятиям по физической культуре направлены на организацию и систематизацию этого вида деятельности самостоятельно. Домашние задания проверяется систематически на аудиторных часах согласно установленных сроков, и могут предполагать следующие формы работы:

- *утренняя гигиеническая гимнастика;*
- м*едленный бег до 30 мин.;*
- п*рыжки со скакалкой течение 4 мин.;*
- п*одтягивание на перекладине 10-12раз;*
- *сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20-30 раз;*
- у*пражнения на пресс 20-30 раз;*
- п*риседания 30-50раз.*

Необходимо отметить, что домашнее задание может включать задания для написания реферата по теме урока, разработку презентации, подготовку и участие в студенческих конференциях и конкурсах и в обязательном *индивидуальном порядке* подготовка к соревнованиям.

Занятия в секциях в течение учебного года: единоборства (бокс, АРБ, карате и др.); волейбол;баскетбол;атлетическая гимнастика;футбол;настольный теннис и др. – являются положительным бонусом при итоговой аттестации.

Итоговая аттестация по физической культуре проходит в форме дифференцированного зачета, где обучающийся должен показать знания по теории физической культуры и выполнить практические задания.

Задания по теории физической культуры разработаны в виде тестов. Практические задания нужно сдать согласно установленных нормативов.

ВВЕДЕНИЕ

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной нервной системы и психическую деятельность человека.

В связи с введением достаточно тяжелых тестов и высоких нормативов оценки физической подготовленности студентов, кроме занятий в общих и специальных медицинских группах по физвоспитанию необходимы самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия должны стать составной частью здорового образа жизни каждого студента. Они восполняют дефицит двигательной активности и способствуют более эффективной подготовке к сдаче государственных тестов и нормативов.Специалисты, выходящие из стен техникума, должны быть подготовлены к пропаганде и развитию физической культуры и спорта в трудовой деятельности, глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства.

ГЛАВА 1.САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизнистудентов. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует студентов.

1.1.Планирование самостоятельных занятий

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами при консультации с преподавателем физвоспитания. Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями учебной программы по физическому воспитанию. Студентам,данной категории доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

1.2.Формы и организация самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целью и задачами. Существуют три формы самостоятельных занятий.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика: (УГГ) выполняется ежедневно.

В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхание. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин.);
- упражнение типа “потягивание” с глубоким дыханием;
- упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, с эспандерами);
- различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;
- легкие прыжки или подскоки (например, со скалкой) – 20-30 с.;
- упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов УГГ рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается и организм приводится в спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30с.).

Дозировка физических упражнений обеспечивается: изменением исходных положений, изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

УГГ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не способствует повышению уровня тренированности организма. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (девушки 6-8 мин., юноши 8-12 мин.), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с легких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к составной части занятий различные мышечные группы и костный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование технических упражнений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конус основной части занятия – для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин.), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60-90 мин. можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий:

подготовительная 15-20 и 25-30 мин., основная 30-40 и 45-55 мин., заключительная 5-10 и 5-15 мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо:

- определение цели самостоятельных занятий – укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта;
- определение индивидуальных особенностей занимающегося – спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий;
- разработка и корректировка перспективного и годичного плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;
- определение изменения содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в план тренировок.

1.3.Методика самостоятельных тренировочных занятий

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие:

- принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий;
- принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4-5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности;
- принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения студентами. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного –

к неизвестному, а также осуществлять учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности и т.п.. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществлять в соответствии с силами и возможностями их организма;

– принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к студентам, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Вначале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до занимающегося в тренировочном плане уровня.

Все выше перечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного повышения функциональных возможностей занимающихся.

1.4.Самоконтроль студентов состояния своего организма

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий. В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения) и объективные (ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, нарушения режима, спортивные результаты) данные самоконтроля.

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон. Отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит. Отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Различные отклонения состояния здоровья быстро отражаются, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силе проявления.

ЧСС – важный показатель состояния организма. Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток, в покое. Лучше всего

утром, лежа, после пробуждения, а также до тренировки (за 3-5 мин) и сразу после спортивной тренировки.

Масса тела должна определяться периодически (1-2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах. В первом периоде тренировки масса обычно снижается, а затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки записываются коротко, вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушение режима: не соблюдение рационального чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкоголя, курение и др.

Спортивные результаты показывают, правильно ли применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

ГЛАВА 2. СРЕДСТВА ДЛЯ ОРГАНИЗОВАННЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.1.Средства и методы воспитания физических качеств

С помощью воспитания физических качеств осуществляются повышение физической подготовленности занимающихся, которое способствует укреплению здоровья и формированию телосложения. Физические качества, развиваемые с помощью спортивной тренировки, имеют свойство переноса, т.е. их более высокое развитие переносится на все виды деятельности человека на производстве, в быту, проявляются в повышении эффективности умственной и физической работы.

Воспитание силы. Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила, как физическое качество, характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять конфигурацию тела (телосложение).

Средствами воспитания силы являются: гимнастические упражнения с отягощением (как отягощение используется масса собственного тела или отдельных его частей – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, наклоны и выпрямления туловища, приседания и т.п.); разнообразные прыжки; специальные силовые упражнения с малыми отягощениями (гантелями, эспандерами, резиновыми амортизаторами); специальные силовые упражнения с большими отягощениями (гирями, штангой и др.).

Наиболее распространены следующие *методы воспитания силы*.

Метод максимальных усилий – характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или околопредельных отягощений (90% от рекордного для данного спортсмена). В одной серии (при одном подходе к снаряду) выполняется 1-3 повторений. За одно занятие выполняется 5-6 серий. Отдых между сериями 4-8 мин. Преимущественно развивается при использовании этого метода максимальная динамическая сила.

Метод повторных усилий (или метод “до отказа”) предусматривает упражнения с отягощениям 30-70% от рекордного, 4-12 повторений в одном подходе, 3-6 серий, отдых между сериями – 2-4 мин. При этом методе происходит эффективное наращивание мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений – до 30% от рекордного, 15-20 повторений за один подход в максимальном темпе, 3-6 серий, отдых между сериями 2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются спортивно-силовые качества.

Изометрический (статический) метод предполагает статическое максимальное напряжение различных мышечных групп продолжительностью 4-6 с., 3-5 раз повторяют с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30-60 с. Этот метод развивает преимущественно силу, которая в наибольшей степени проявляется при статической работе.

При выполнении силовых упражнений их необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и с расслаблением участвовавших в работе мышц.

Воспитание быстроты движений (скорости). Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения; выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Применяются два основных метода воспитания скорости: повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в условиях (преодоление отдельных отрезков дистанций, бег под углом, метание снарядов и т.п.), упражнений в максимально быстром темпе в затруднительных условиях (удлинение пробегаемых отрезков, бег в подъем, метание более тяжелых снарядов и т.п.).

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений следует соблюдать следующие требования: повторение упражнений следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью; длительность упражнения должна не быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно; во время отдыха между повторениями рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а отдых продолжать до восстановления дыхания; упражнения повторять до тех пор, пока скорость не начнет снижаться; дальнейшее выполнение упражнений на быстроту следует прекратить.

Воспитание ловкости (координации движений). Ловкость – способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать

новыми движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях (подвижные и спортивные игры).

Воспитание гибкости. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Средства развития гибкости: активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой (например, маховые движения руками); повторные пружинящие движения (в выпаде, в полушпагате, пружинящие наклоны и т.д.); движения с использованием инерции, например, махи ногами, движения с доставанием ориентиров; движения с помощью партнера, помогающего увеличивать амплитуду; движения с отягощениями с большой амплитудой; движения с большой амплитудой у дополнительной опоры.

Основным методом является регулярное многократное повторение упражнений на гибкость. Например, выполнение их при проведении ежедневной УГГ, во время проведения тренировочных занятий в их подготовительной и заключительной частях и т.д.

Воспитание выносливости. Выносливость – это способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление. Различают общую и специальную выносливость.

Специальная выносливость – способность длительное время эффективно выполнять специфическую мышечную работу, присущую тому или иному виду физических упражнений или виду спорта, преодолевая наступающие утомления. Специальная выносливость развивается на основе общей выносливости и подразделяется на скоростную, силовую и выносливость в упражнениях асцитической и смешанной структуры.

При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется: интенсивностью упражнений, продолжительностью упражнений, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха.

Интенсивность физической нагрузки может определяться по ЧСС, т.е. пульсу, который измеряется сразу после выполнения упражнений.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

- малая интенсивность – ЧСС до 130 уд/мин. При этой интенсивности эффективного воспитания выносливости не происходит, однако создаются предпосылки для этого, расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце;

- большая интенсивность – ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этой тренировочной зоне интенсивности к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода;
- предельная интенсивность – ЧСС 180 уд/мин. и больше. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения.

2.2.Ходьба и бег

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность ССС и ДС организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС .ЧСС подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки в течении 10 с. Полученная цифра умножается на шесть и определяется ЧСС в минуту.

Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее и в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями и рекомендациями врача.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу.

Бег является наиболее эффективным средством укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. При занятиях бегом происходят более глубокие, чем при ходьбе, полезные изменения во всех внутренних системах организма человека. Увеличивать продолжительность бега следует постепенно.

Обязательным условием является круглогодичность занятий бегом. Тренировочные занятия зимой способствуют закаливанию организма, повышению его сопротивляемости простудным и некоторым инфекционным заболеваниям.

Начиная занятия, надо соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег должен доставлять удовольствие. Если нагрузка является слишком высокой, быстро наступает утомление, следует снижать темп бега или сокращать его продолжительность.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. При беге она не должна превышать 180 уд/мин. минус возраст. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется ЧСС в первые 10 с. после окончания бега, пересчитывается на 1 мин. и принимается за 100 %. Хорошей реакцией восстановления считается снижение через 1 мин

на 20%, через 3 мин – на 30, через 5 мин – на 50, через 10 мин – на 70 – 75%. (отдых в виде медленной ходьбы).

2.3.Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

- упражнения с гантелями (вес 5 – 12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседания, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;
- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, “жонглирование” гирей;
- упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание – разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;
- упражнения с металлическим грузом: рывок различным хватом, жим стоя, сидя, с груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах и др.;
- упражнения со штангой (вес подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседание со штангой на плечах, на груди, за спиной, жим штанги лежа на наклонной плоскости; толчок штанги стоя, от груди, тоже с подседом, повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивание со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;
- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрической и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходят к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающей упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводится медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Для обеспечения разносторонней физической и функциональной подготовки в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и т.д.), плавание, ходьбу, бег на лыжах и т.п.

Атлетическая гимнастика полезна и девушкам. С ее помощью укрепляется опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна.

Используя упражнения атлетической гимнастики и общеразвивающие упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела.

Заниматься атлетической гимнастикой полезно каждый день, но не реже 2 раз в неделю. Занятия можно проводить в любое время дня, но не ранее, чем через 1.5 – 2 ч после приема пищи, и не позже, чем за 1.5 – 2 ч до отдыха.

2.4. Спортивные игры

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Они характеризуются разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества и др. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Спортивные игры требуют высокого овладения приемами техники конкретного вида игры и знания правил и судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

Наиболее распространенными играми в Вузах являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис и др.

Для эффективного использования в занятиях спортивных игр необходимо провести обучение занимающихся техники выполнения игровых приемов, которые осуществляются в четыре этапа: ознакомление с приемом игры, разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, совершенствование приема в игре.

На этапе ознакомления с каждым приемом игры используются неоднократный показ с объяснением техники выполнения приема и его значения в игровой деятельности. После этого занимающиеся самостоятельно выполняют данный прием, стремясь к его правильному исполнению.

В начале разучивание игрового приема происходит в упрощенных условиях при наиболее удобном исходном положении, уменьшении расстояния, силы передачи меча, быстроты передвижения и т.д. Выявляются и исправляются вначале грубые ошибки, затем мелкие, второстепенные.

После усвоения игровых приемов в общих чертах их разучивание продолжается в усложненных условиях при этом нужно добиваться не только правильного усвоения элементов техники игры, но и правильного взаимодействия с партнером. Усложнение условий достигается увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, силы, изменением направления полета мяча, усложнением траектории. Кроме этого усложнение может быть в виде выполнения приема на уменьшенной или увеличенной площадке, увеличение требований к точности или скорости выполнения

игрового приема. В дальнейшем прием выполняется при пассивном, а затем и при активном противодействии одного или нескольких партнеров.

Окончательное совершенствование игровых приемов производится в процессе игры. Для этого используются игровые упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение данного приема при внезапных изменениях игровых условий. Совершенствование приема в игре создает возможности для творчества, проявления инициативы, воспитания способности быстро принимать оптимальные решения.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

ГЛАВА 3. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Ее главная задача – изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия.

Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физической культуры и спорта. Она изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Цель такого изучения – разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

3.1. Личная гигиена

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Особенно оно важно для студентов, т.к. строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом спортивных достижений.

Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма. В основе его лежит ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности.

Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего студенты могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Основные правила организации суточного режима:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение УГГ и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день (лучше 4 – 5 раз в день);

- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и тоже время;
- не реже 3 – 5 раза в неделю по 1,5 – 2 ч. занятия физическими упражнениями и спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- выполнение в паузах учебной деятельности (3 – 5 мин) и физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч);
- полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и тоже время.

Уход за телом. Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Уход за телом включает в себя ежедневный уход за кожей всего тела, уход за волосами, уход за полостью рта и зубами.

Гигиена одежды и обуви. Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивная обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы и теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводимость, хорошую эластичность, а так же обладающая способностью сохранять форму после намокания

3.2. Рациональное питание

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Для людей, занимающихся физической культурой и спортом, рациональное питание способствует повышению работоспособности, быстрейшему восстановлению после утомления и достижению высоких спортивных результатов.

Гигиенические требования к пище. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище следующие:

- оптимальное количество, соответствующее энергетическим затратам человека, в процессе жизнедеятельности;

- полноценное качество, т.е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях;
- разнообразие и наличие различных продуктов животного и растительного происхождения;
- хорошая усвояемость, приятный вкус, запах и внешний вид;
- доброкачественность и безвредность.

Энергозатраты организма выражаются в килокалориях (ккал). В этих же единицах обозначается и энергетическая ценность пищи. Повышение активности процентов обмена веществ и энергии при выполнении различной, главным образом мышечной, деятельности является решающим фактором при определении суточного расхода энергии. Чем интенсивнее выполняемая физическая работа, тем выше энергозатраты. Умственный или полностью автоматизированный труд требует небольших затрат энергии.

Витамины в необходимом количестве обязательно должны присутствовать в рационе спортсменов и физкультурников. Во время выполнения интенсивной мышечной работы в связи с повышением обмена веществ потребность в витаминах возрастает. Удовлетворять потребность организма в витаминах нужно, прежде всего, за счет употребления натуральных продуктов..

Питаться лучше 4 раза в день: завтрак – 7 – 7.30, обед – 13.00 – 14.00, полдник – 16.00 – 17.00, ужин – 20.00 – 20.30. можно ограничиться и трехразовым питанием.

Примерное распределение калорийности суточного рациона питания, %:

	завтрак	обед	полдник	ужин
Четырехразовое питание	35-40	30-35	5	25-30
Трехразовое питание	40	35	-	25

3.3. Закаливание

Закаливание – система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, понижению атмосферного давления).

Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2 – 5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает кровообращение, повышает тонус ЦНС, нормализует обмен веществ, помогает выработать рациональный гигиенический режим.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте, предварительно посоветовавшись с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет определить форму закаливающих процедур и их дозировку. Установлены следующие гигиенические принципы закаливания: систематичность требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих

процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2 – 3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору снижается; постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур. При выборе дозировки и форм проведения закаливания необходимо учитывать индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и др.), поскольку реакция организма на закаливание у разных людей неодинаковая;

Разнообразие средств и форм обеспечивает всестороннее закаливание. Как правило, устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался. Так, повторное воздействие холода вырабатывает устойчивость организма лишь к холоду, повторное действие тепла, наоборот к теплу. Вот почему необходимо использование разнообразных форм закаливания;

Активный режим, т.е. выполнять во время процедур какие-либо физические упражнения;

Сочетание общих и местных процедур: местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но если умело подвергать воздействию различных температур наиболее чувствительные к охлаждению участки тела – ступни ног, горло, шею, можно добиться эффекта и при местном закаливании;

Самоконтроль. Показателями правильного проводимого закаливания и его положительного эффекта являются крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т.п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита и работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо обратиться к врачу и изменить форму проведения и дозировку процедур.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Список рекомендуемой литературы

1. Бажуков, С.М. Здоровье детей – общая забота. М., 1978. – 127с.

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.,1988г.
3. Богданов, Г.П. Уроки физической культуры. М., 1979.- 192с.
4. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. М.,1984г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура в 10-11кл» М., 2009г.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.

Интернет-ресурсы

- planetashkol.ru › library/legal/section.php…Инструктор по физической культуре — Планета школ.
- http://zdd.1september.ru/. Электронная версия газеты"Здоровье детей"