

Смоленское областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
"Козловский многопрофильный аграрный колледж"

**Методические рекомендации по физической
культуре
для учебных групп колледжа
«Физическая подготовка в мире рабочих
профессий»**



**Автор: Жуков Сергей Иванович
Преподаватель физкультуры многопрофильного
аграрного колледжа**

Козловка 2022г.

Оглавление:

1. Введение.....	3
2. Физическое воспитание и спорт на службе студента рабочих профессий.....	4
3. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития подростков 15-18 лет.....	5
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.....	6
5. Программно-нормативная, организационная и ресурсная поддержка физического воспитания студентов.....	7
6. Основные виды физического воспитания на уроках физического воспитания в средних специальных учебных заведениях... 	12
7. Рекомендуемые практические занятия для студентов колледжа.....	13
8. Комплекс упражнений.....	17
9. Особенности методики выполнения физических упражнений.....	21
10. Заключение.....	23

Введение

Одна из главных задач современного образования - это воспитание современной молодёжи. Никогда ещё так остро не стояла перед обществом проблема организации досуга, выбора жизненной позиции, как сегодня.

XXI век - эпоха новейших технологий, современная молодёжь очень быстро осваивает компьютерное пространство, а вот правильно и быстро ориентироваться в реальной жизни, могут не все. Очень не простые отношения складываются, например, между теорией и практикой воспитания в профессиональной подготовки молодёжи. Трудно идёт понимание того, что, говоря о физической подготовке современной молодёжи и тем более о подготовке её к будущей трудовой деятельности и службе в армии, необходимо иметь в виду готовность выполнять эти функции не только теоретически, выполняя тестовые задания, но и практически.

Не стоит забывать одну прописную истину, что выпускнику аграрного колледжа предстоит трудиться, и трудиться с большим физическим и психологическим напряжением, ежедневно, из месяца в месяц, из года в год, порой в сложных ситуациях.

Сила, выносливость, координация движений, быстрота реакции, объём зрения, скорость переключения внимания - это всего небольшой перечень физических и психических качеств, студента аграрного колледжа, обуславливающих его профессиональную пригодность.

На физическое воспитание в учебном процессе отводится 36 часов в неделю, и моя задача, как преподавателя физической культуры, максимально эффективно использовать эти часы.

Вопросы, касающиеся физической культуры студентов средних специальных учебных заведений, очень актуальны в наше время. Физическая культура студентов колледжа, являясь частью гуманитарного образования, выступает как результативная мера комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической культуры на личность будущего специалиста в процессе его формирования. профессиональная компетенция.

Актуальность и практическая сторона этих проблем связаны с тем, что физическая культура как учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей, служит цели укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов, является характеристикой его общей и профессиональной культуры.

Развитие общественного производства в новых условиях предъявляет высокие требования к личности работника, его всестороннему и гармоничному развитию. В то же время объективные закономерности развития общества на современном этапе существенно изменили условия жизни людей, создали предпосылки для возникновения диспропорций между

социально-биологическими потребностями тела в движении и реальной ценностью двигательная активность, что в свою очередь вызывает возникновение гиподинамического синдрома. Физическое воспитание призвано обеспечить нормальный двигательный режим, сохранение здоровья и высокую работоспособность студентов на протяжении всех лет обучения.

Физическое воспитание и спорт на службе студента рабочих профессий

Целью данного исследования является рассмотрение физической культуры в жизни студентов.

Зачастую те студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения, и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное — повышается уровень здоровья.

Стратегия приоритетных направлений государственной политики в области физического воспитания студентов, отражающая увеличение количества высокосложных систем и технологий, информатизацию всех сфер жизни общества, определяет новые требования к творческой подготовке будущего специалиста, его готовность к высокопроизводительной работе. Их реализация связана с раскрытием психофизических возможностей студенческой молодежи, гармоничным развитием их физических, интеллектуальных и духовных сил за счет использования физических упражнений, различных видов физической активности, рационального питания, экологически чистого режима труда и отдыха.. Используемая для этого физкультурная деятельность связана с физическими упражнениями, сущность которых отражает целенаправленно выполняемые двигательные действия, включая как двигательно-исполнительные (операционные механизмы), так и когнитивные, проектно-смысловые и эмоционально-оценочные аспекты. Таким образом, физическая культура студентов наиболее полно реализует свои развивающие и формирующие функции в системе физического воспитания, направленные на всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности; овладеть техникой двигательных действий различных видов спорта; овладение специальными знаниями, формирование потребностей; систематически заниматься физическими упражнениями.

Возрастные анатомо-физиологические особенности развития подростков 15-18 лет

В колледже обучаются юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет.

Возраст 15-20 лет характеризуется поступательным развитием организма. Особенности этого возраста - постепенное увеличение массы и размеров тела, расширение адаптивных возможностей организма.

Формирование скелета заканчивается в основном к 17-18 годам. К этому времени формируется физиологическое искривление позвоночного столба. К 16-18 годам формирование стопы заканчивается. В возрасте 15-16 лет особое внимание учителя физкультуры следует уделять формированию правильной осанки и развитию стопы. Чем полнее осанка, тем лучше условия для работы внутренних органов и организма в целом.

У женщин рост заканчивается в 20-22 года, у мужчин - в 23-25 лет. Рост тела сочетается с изменением строения костной системы. Чрезмерные упражнения могут привести к задержке роста.

С возрастом удельный вес мышц в общей массе тела увеличивается. Масса тела продолжает увеличиваться примерно до 25 лет. У женщин масса тела, как и рост, увеличивается в меньшей степени, чем у мужчин. Отношение мышечной массы к массе тела у подростков 15 лет составляет 32,6%, а у мальчиков 17-18 лет - 44,2%.

К 18-21 годам функциональное развитие отделов центральной нервной системы и вегетативных систем в основном заканчивается. Нервные процессы очень подвижны. Сила возбуждающих процессов преобладает над тормозными.

В 11-18 лет наблюдается усиленный рост сердца. Линейные размеры сердца к 15-17 годам увеличиваются в 3 раза по сравнению с размерами новорожденных. Объем полостей сердца в 13-15 лет составляет 250 см³, а у взрослых 250-300 см³. Если за семь лет (с 7 до 14) его объем увеличится на 30-35%, то через четыре года (с 14 до 18) - на 60-70%. Увеличение емкости полости сердца опережает увеличение просвета сосудов. Сердце часто не поспевает за увеличением общих размеров тела. В возрасте 15-20 лет у 10-15% мальчиков и девочек относительно маленькое сердце, что приводит к увеличению периода восстановительных процессов после упражнений.

Пульс в возрасте 15 лет составляет 76 ударов в минуту, в возрасте 20 лет - у мальчиков 65-70 лет, у девочек 70-75 ударов в минуту.

Скорость кровотока - важный фактор в обеспечении тканей кислородом. Время кровообращения в 14-16 лет составляет 18 с, а у взрослых - 17-29 с.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы важны разносторонняя физическая подготовка, строгая дозировка и постепенное увеличение физических нагрузок, регулярные занятия спортом.

С возрастом происходят изменения и в дыхательной системе по мере роста тела потребность в кислороде увеличивается, и органы дыхания работают более интенсивно. Так, минутный объем дыхания у 14-летнего подростка составляет 110-130 мл на 1 кг веса, а у взрослого - всего 80-100 мл. Функциональные возможности дыхательного аппарата еще недостаточно совершенны. Жизненная емкость легких и максимальная вентиляция легких ниже, чем у взрослых. Объем вентиляции 45 литров в возрасте 14-16 лет, 61 литр в минуту в возрасте 17-18 лет.

Особенно велика роль физического воспитания в развитии дыхательного аппарата. Педагог должен обратить внимание на правильное формирование и увеличение подвижности (экскурсии) грудной клетки, на укрепление

дыхательной мускулатуры. Студентов необходимо научить правильно дышать и помочь им овладеть навыками грудного и диафрагмального (брюшного) дыхания. При этом следует учитывать, что развитие дыхательной системы происходит в единстве с развитием других систем организма и в разные возрастные периоды к развитию физических качеств предъявляются разные требования. Развитие определенных физических качеств следует рассматривать не только с точки зрения улучшения двигательных способностей, но и с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма.

Уровень развития физических качеств и степень приспособленности организма к физическим нагрузкам на скорость, силу, гибкость зависят от возрастных особенностей организма. Высокие показатели гибкости и скорости достигаются к 18 годам, сила мышц увеличивается до 20 лет и более; высокий уровень выносливости обычно наблюдается к 23-25 годам. Упражнения на выносливость в возрасте 17-18 лет и особенно 15-16 лет необходимо строго дозировать. Наиболее благоприятные условия для развития выносливости в 19-20 лет.

В возрасте 15-16 лет происходит значительный прирост мышечной массы и улучшение нервно-мышечного аппарата, создаются предпосылки для развития силы. Однако на занятиях с учениками этого возраста следует воздерживаться от силовых упражнений с экстремальными нагрузками, так как условия для развития силы создаются несколько позже - в 19-20 лет.

Следует подчеркнуть, что профессиональная подготовка совпадает с периодом полового созревания. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и нестабильность нервной системы. Индивидуальные особенности физического развития студентов определяются по данным врачебного контроля.

Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре

Одной из важнейших задач при преподавании дисциплины Физическая культура является внедрение ценностей физического воспитания в молодежную среду, которая рассматривается как базовый фактор физического воспитания, способствующий общему и профессиональному развитию молодежи. индивидуальный.

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, которые необходимы обществу и личности как средство удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения человеком социального опыта и отражаются в его целях, убеждениях, идеалах, интересах. Они отражают представления студентов о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить

потребности студентов, проявляется единство физического, психического и социального развития личности.

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделить следующие группы ценностей: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека), двигательные (лучшие образцы двигательной активности, достигаемые в процессе физического воспитания). И спортивная подготовка, технологические (комплексы методических указаний, практических рекомендаций, методы оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсное обеспечение); преднамеренная (формирование общественного мнения, престиж физической культуры в обществе) и мобилизационная (способность рациональной организации бюджета времени).

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов необходимость организации здорового образа жизни, что тесно связано с воспитанием у них ценностного отношения к предмету через развитие клубной деятельности (объединение учащихся по интересам), способствуя активизации их творческих способностей, активность в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы. Это предусматривает создание физкультурного пространства (инфраструктуры физической культуры), способствующее объединению студенческого актива, привлечению волонтеров из студенческой среды, которые участвуют в организации массовых физкультурных мероприятий (спортивных вечеров, массовых соревнований). в целом обеспечение усиления роли различных форм студенческого самоуправления, развитие демократических основ творческой самореализации студенческой молодежи.

Программно-нормативная, организационная и ресурсная поддержка физического воспитания студентов

В Основах законодательства Российской Федерации физическая культура студенческой молодежи определена как одно из основных направлений среднего и высшего гуманитарного образования. Содержание вступившего в силу 6 мая 1999 г. Федерального закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации определяет программное и правовое обеспечение физического воспитания студентов средних и высших учебных заведений. Физическое воспитание здесь определяется как педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, нравственно стабильного подрастающего поколения, улучшение здоровья, повышение работоспособности, творческое долголетие и продление жизни человека.

В основе обучения физической культуре во всех образовательных учреждениях лежит культурологический подход, способствующий всестороннему раскрытию способностей личности человека. Статья 14

настоящего Закона предоставляет образовательным учреждениям право самостоятельно с учетом имеющихся ресурсов и условий определять формы физического воспитания, средства физического воспитания, спорта и физической активности, методы и продолжительность тренировочных занятий на основе федеральных правил, государственных образовательных стандартов и стандартов подготовленности.

Приказ Минобрнауки РФ № 1025 об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования обязывает ректоров вузов обеспечить организацию процесса физического воспитания в соответствии с действующими государственными образовательными стандартами и предусмотреть в учебных планах по всем направлениям и специальностям высшего образования в цикле общегуманитарных и социально-экономических дисциплин выделение 408 часов по дисциплине Физическая культура. Распределение учебной нагрузки осуществляется следующим образом: на первом и втором году обучения - 4 часа в неделю, на третьем и четвертом курсах - по 2 часа. При необходимости этот обязательный курс можно дополнить 1-2 часами в неделю для других видов спорта или систем упражнений. Организационно-методические мероприятия с участием органов управления физической культурой проводятся во время дополнительных факультативных и факультативных занятий с целью повышения физической активности студентов до 5-6 часов в неделю.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса по физической культуре отражается во всех его разделах, выполняя интегративную функцию. Вместе с тем расширение объема гуманитарных знаний дает возможность преодолеть технократическое мышление будущего специалиста и способствует формированию духовно богатой творческой личности. Нормативно-программно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся формируется с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта, устанавливающего минимальные требования к содержанию и уровню подготовленности обучающихся по физической культуре, и регионального компонента, позволяющий существенно расширить академические свободы кафедр физического воспитания для разработки содержания учебных планов и программ физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов средних учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Эта цель, выполняя стимулирующую роль, выполняет функцию программирования и определяет интегративную специфику педагогической деятельности при решении образовательных, воспитательных и медицинских задач:

Практический раздел программы физического воспитания студентов отражает содержание примерного учебного плана по физической культуре и

представлен в двух формах занятий: первое, обязательных уроках (методических и практических), направленных на усвоение знаний. Методы, обеспечивающие достижение практических результатов по физической культуре; во-вторых, учебно-тренировочные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

В методических и практических занятиях студентов могут использоваться ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения. Для студентов, желающих углубить свои знания по данной учебной дисциплине, проводятся индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные задания (консультации). Они обеспечивают разработку методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения образовательных, профессиональных и жизненных целей личности. В этом разделе раскрывается содержание частных методов тренировки с использованием ходьбы, бега, лыжного спорта, плавания, атлетической гимнастики, художественной гимнастики и кондиционирования, аэробики К. Купера, дыхательных упражнений К. Бутейко и А. Стрельниковой, нетрадиционных систем здоровья ушу Хатхайога, Ци гун, Су Джок. Занятия предусматривают овладение методикой оценки физической подготовленности, оценки телосложения и конституции человека, определения аэробных и анаэробных возможностей студентов, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оценки количества (качества) здоровья. В части профессиональной и прикладной физической культуры предусмотрено освоение методики составления утренней гимнастики, производственной гимнастики, индивидуальных тренировочных программ.

Образовательные занятия связаны с приобретением необходимого опыта творческой практической деятельности, освоением самостоятельности по физической культуре и спорту с целью достижения гармонии физического развития, повышения уровня функциональных и двигательных возможностей, направленного формирования личностных качеств.. Это преимущественно тренировочная (профессионально-прикладная) направленность на разностороннее развитие кондиционных (сила, скорость, скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость) и координации (быстрое восстановление и координация двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей и их комбинации с учетом требований будущей профессиональной деятельности. При этом совершенствуется техника двигательных действий и тактика соревновательной деятельности, формируются навыки их использования в различных условиях. Выбор средств РАРР осуществляется с учетом требований трех принципов: максимальная реализация задач РАРР; адекватность и максимальная

передача качеств и навыков; обеспечение комплексности решения задач физического воспитания.

Применяемый в учебном процессе комплекс физических упражнений ППАП с учетом требований рассмотренных принципов подразделяется на следующие группы: упражнения, развивающие сердечно-сосудистую, дыхательную системы, вестибулярный аппарат; упражнения, развивающие у студентов физические способности (координацию, силу, скорость, выносливость, гибкость, волевые качества, внимание и др.); упражнения, формирующие прикладную моторику (переноска грузов, лазание, преодоление препятствий, работа на высоте и др.); упражнения, оказывающие неспецифическое действие (недостаток кислорода, резкие перепады температуры и атмосферного давления).

Внеклассные (самостоятельные) занятия организуются в форме: физических упражнений и оздоровительных мероприятий в течение учебного дня; занятия в спортивных секциях, секциях, кружках по интересам, любительская физкультура, спорт, туризм; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. В спортивных секциях учащиеся повышают спортивное мастерство, готовятся к выполнению категориальных норм и требований в выбранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях как внутри образовательного учреждения, так и в проводимых высшими спортивными организациями. В секции туризма проводятся практические занятия со студентами по обучению приемам туристских приемов и тактики, а также туристические соревнования, тестовые и учебные поездки. Занятия по секциям проводятся 2–3 раза в неделю по 1,5 часа.

Индивидуальные физические упражнения дополняют уроки физкультуры. В процессе самостоятельного обучения студенты совершенствуют физические качества и моторику, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче образовательных стандартов. Содержание самостоятельных уроков разрабатывается с учетом физической подготовленности конкретного ученика, а их эффективность проверяется учителем на уроках физкультуры.

Массовые спортивные и туристические мероприятия включают:

- дни здоровья и спорта, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводится раз в месяц;
- соревнования по спорту: соревнования по программе спортивных соревнований учащихся профессионального образования; массовые соревнования под девизом Все стартуют!, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта и др.
- туризм: пешие походы, туристические слеты и соревнования (по туристскому мастерству, по туристическим технологиям и по спортивному ориентированию).

При организации самостоятельных занятий существуют гигиенические, оздоровительно-оздоровительные, общеподготовительные, спортивные, профессионально-прикладные и лечебные направления деятельности.

Спорт в факультативном курсе физического воспитания предусматривает самостоятельный выбор вида спорта или системы физических упражнений (например, атлетическая гимнастика, единоборства, шейпинг и др.) Из числа тех, которые культивируются кафедрой физического воспитания. Эти занятия проводятся в спортивных секциях в свободное от занятий время и направлены, в первую очередь, на укрепление здоровья и коррекцию телосложения, повышение функциональных возможностей студентов; во-вторых, по психофизической подготовке к будущей профессиональной деятельности; в-третьих, добиться высших спортивных результатов. Учебный процесс отражает, таким образом, взаимосвязь учебных и внешкольных форм физической культуры и оздоровительной и спортивной работы, с тенденцией к повышению роли и значимости области студенческого спорта (развитие системы спортивных секций, клубов), ассоциации интересов). Ориентация студентов на постепенный переход от обязательных регламентированных занятий физической культурой к индивидуальным самостоятельным занятиям - одна из важных задач всего учебного процесса по данной дисциплине. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность как высшее проявление сознательной активности студентов является критерием, позволяющим оценить качественную сторону образовательного процесса при решении практических задач физкультурного воспитания студенческой молодежи.

Раздел контроля предоставляет оперативную (об успеваемости студентов по конкретному разделу, типу учебной работы), текущую (этап освоения раздела, темы) и итоговую (зачет, экзамен) информацию о качестве усвоения теоретических и методических знаний, о динамике физического развития студентов и их профессионально-прикладной подготовленности. Студенты всех учебных заведений должны пройти тест по физической культуре, отражающий уровень их подготовленности по трем разделам: теоретическая и методическая подготовленность; общефизическая и спортивно-техническая подготовленность; формирование профессионально значимых навыков и умений. Студенты могут быть допущены к итоговой аттестации при условии выполнения контрольных тестов по физической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке.

Итоговая аттестация учитывает выполнение студентами практического раздела программы. Студенты, которые отстранены от практики на длительный срок, после сдачи теста должны пройти письменный тест, связанный с характером их болезни.

Перевод физического воспитания на качественно новый уровень функционирования обеспечивается повышением квалификации и повышением квалификации педагогических кадров.

Основные виды физического воспитания на уроках физического воспитания в средних специальных учебных заведениях

Программа предусматривает занятия со студентами по следующим четырем основным разделам.

Уроки физкультуры. Основные виды физического воспитания на уроках физкультуры следующие.

Гимнастика. Включает в себя изучение упражнений, общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Включает разновидности бега, прыжков, метаний.

К спортивным играм относятся баскетбол, волейбол, футбол, гандбол (гандбол). В течение всего периода обучения в профессиональном училище учащиеся должны овладеть техникой и тактикой одной из спортивных игр. Выбор спортивной игры зависит от условий учебного заведения, специализации преподавателя и желаний учеников. Рекомендуется учитывать профессиональное и прикладное значение спортивной игры.

Лыжный тренинг предполагает изучение различных приемов катания и развитие физических качеств. Проводится в виде урока продолжительностью до 90 минут.

Прикладная профессиональная физическая подготовка (ВПФ). Содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также формированию моторики и прикладных навыков. Доля РАРР различается в зависимости от периода обучения. Его объем на первом или втором курсе составляет 30-40% времени, а на третьем - 50-60%. Увеличение содержания средств РРФР происходит постепенно. К концу второго года обучения студенты должны достичь наивысшего уровня развития профессионально важных качеств. Задача третьего года - до начала самостоятельной работы удержать достигнутый уровень.

Для развития профессионально важных качеств в процессе физического воспитания следует использовать тренажеры и многофункциональный спортивный инвентарь.

Плавание как обязательная форма физической подготовки студентов предусматривает изучение различных способов плавания и развитие физических качеств. Отмена уроков плавания возможна только при отсутствии условий в районе расположения учебного заведения.

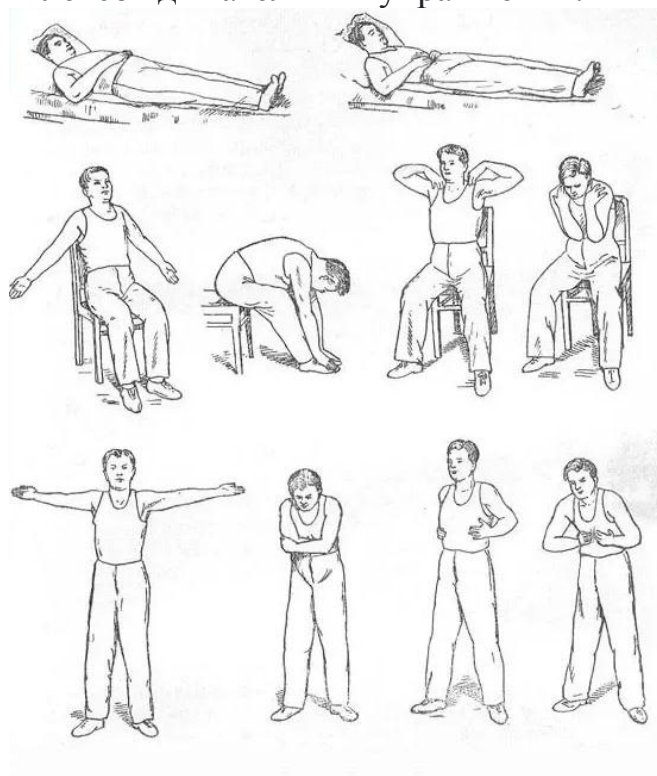
Боевые искусства (мальчики). В целях повышения уровня военно-прикладной подготовленности юношей предусмотрено изучение элементов различных видов борьбы и других единоборств.

Элементы художественной, художественной гимнастики (девушки). В художественной гимнастике упражнения осваиваются без предмета, с предметом, упражнения с элементами акробатики. Художественная гимнастика включает в себя комплексы упражнений (в зависимости от года обучения от 14 до 24 упражнений), которые выполняются в аэробном режиме с музыкальным сопровождением.

Факультативные и дополнительные занятия по физической культуре и спорту. Дополнительные занятия проводятся для студентов с недостаточным физическим развитием и плохой физической подготовкой. Они планируются один раз в неделю после окончания основных занятий по дополнительному расписанию и организуются для студентов, не занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Рекомендуемые практические занятия для студентов колледжа:

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.



2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.



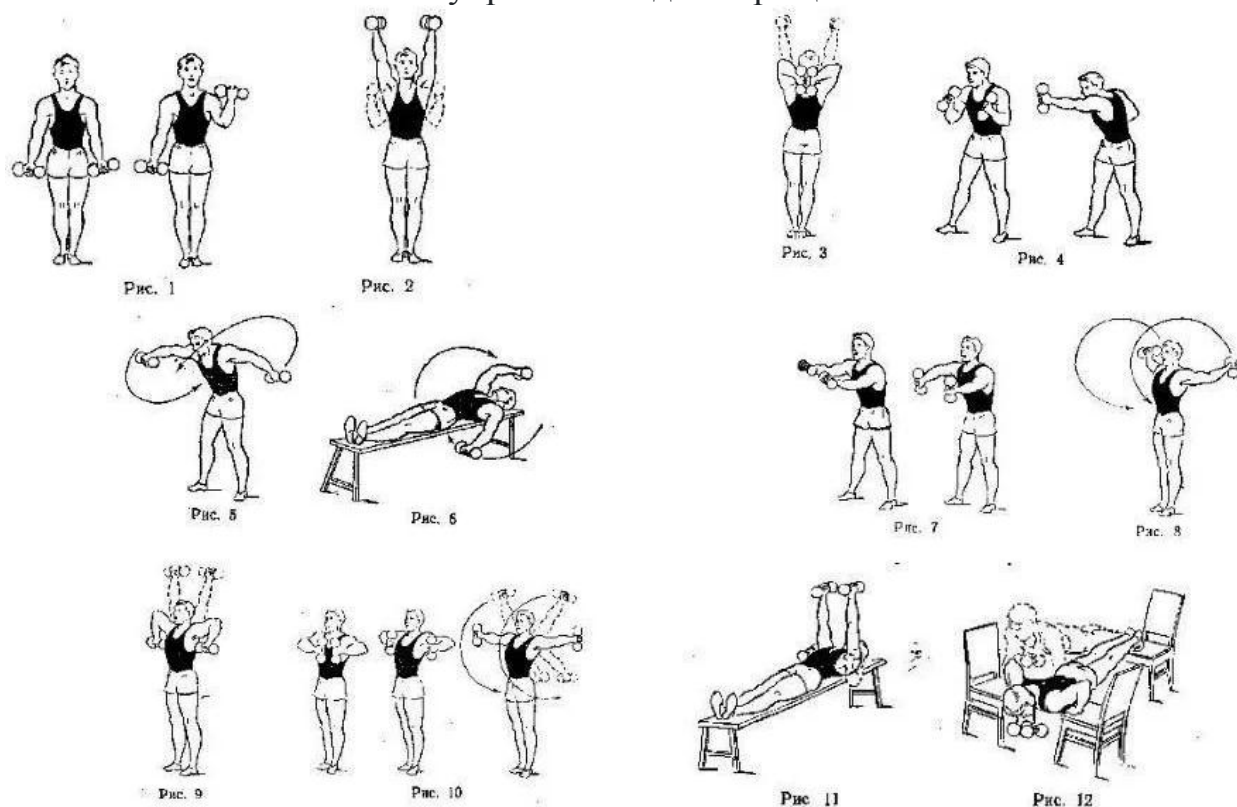
3. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.



4. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.



5. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.



При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно

устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие

распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены вначале. Режим дня для

школьников устанавливается с учётом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут. Соблюдение режима дня постоянно оказывает большое воспитательное значение.

Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в ведении здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в семье нет, то человек сам должен позаботиться о своём здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика воспитывает привычку к занятиям физическими упражнениями. Она состоит из упражнений, которые можно выполнять без специальных предметов либо с предметами (скакалками, гантелями, резиновыми бинтами, эспандерами). Примерная продолжительность занятий составляет 10-15

минут. После утренней гимнастики необходимо принять душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость.

Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12-15 дней.

Комплекс упражнений

1. И. п. –основная стойка. 1. Левая рука вперёд-вверх. Правая начал-правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. –ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. –упор лёжа на животе. 1 -2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться.

4. И. п. –упор лёжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

5. И. п. –упор лёжа боком (для девушек); упор лёжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. –выпад левой ногой вперёд, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперёд, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

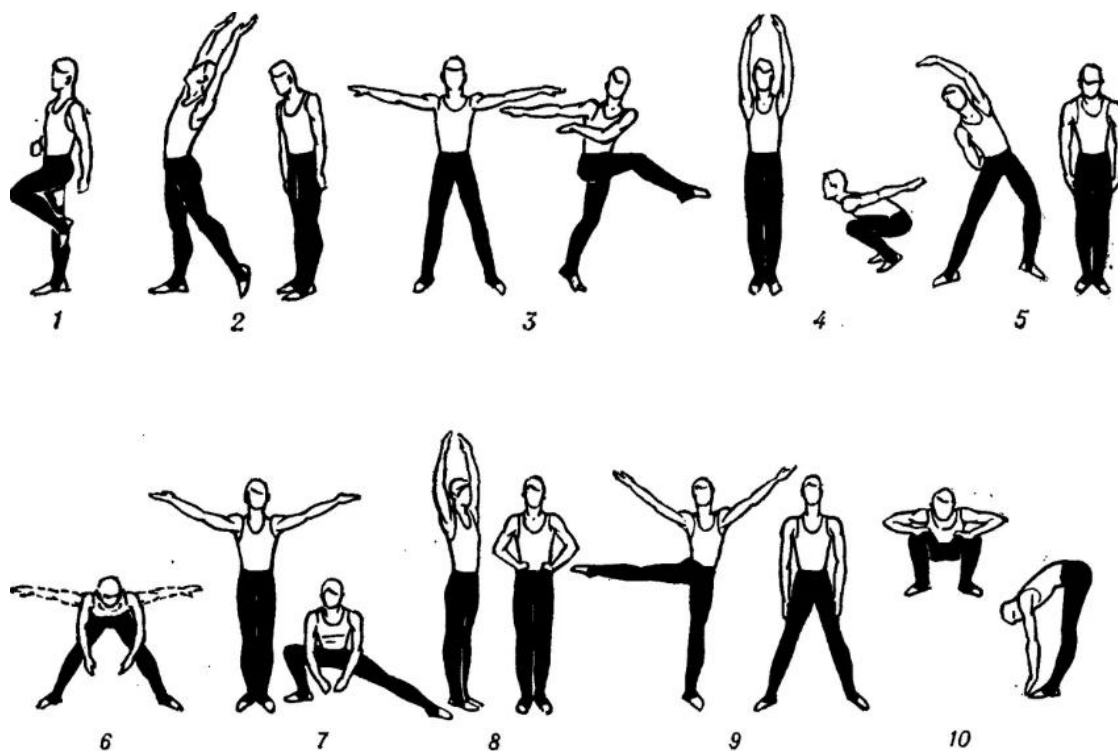
7. И. п. - упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. –лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бёдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. –ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперёд. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

10. И. п. –основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

11. И. п. –основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.



Гибкость. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется гибкостью.

Гибкость у детей интенсивно увеличивается в возрасте 6-11 лет, причём показатели гибкости у мальчиков ниже, чем у девочек. При систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12-15 лет. Различают активную и пассивную гибкость. Пассивная гибкость – способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнёра и т.п.). Гибкость активная – способность достигать необходимой амплитуды движений за счёт напряжения соответствующих собственных мышц.

Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды. К упражнениям для развития гибкости можно

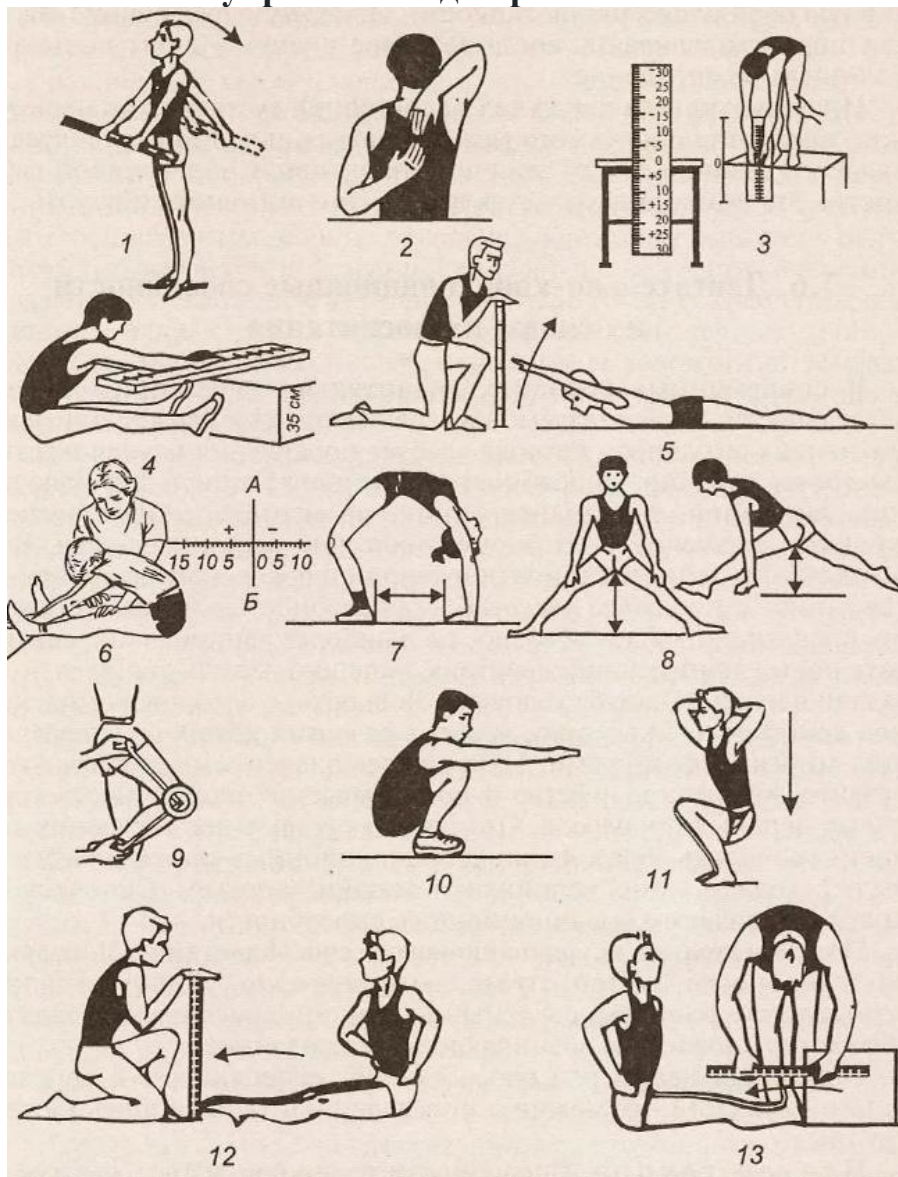
приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку.

Гибкость существенно снижается под влиянием утомления.

Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперёд, в стороны. Все эти упражнения выполняются с захватом (самопринудительно) или с партнёром. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д.,

размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.



Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперёд, влево, вправо, поворачивая ладони вперёд. 2. Наклоны вперёд, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добываясь максимального отведения рук. 3. В упорелёжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперёд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперёд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лёжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад. Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу её назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперёд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

Двигательно-координационные способности.

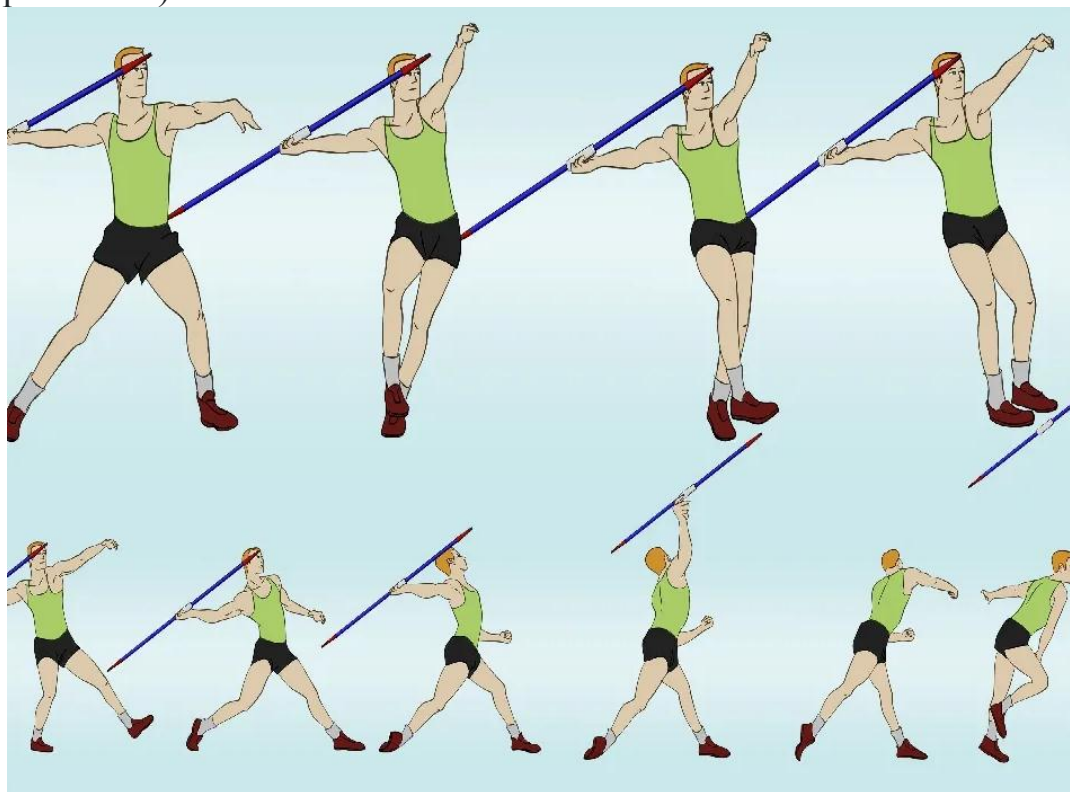
Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

К числу координационных способностей, развитию которых следует уделять особое внимание в подростковом возрасте, можно отнести способности к быстрой перестройке и согласованию двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость. В ходе урочных, внеурочных и самостоятельных занятий необходимо совершенствовать ещё и такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию.

Для оценивания уровня развития координации применяются следующие тесты:

- варианты челночного бега (3 x 10 м и 4 x 10 м из и. п. лицом и спиной вперёд, а также разница во времени выполнения между ними; в первом случае оценивается абсолютный показатель КС (координационных способностей) применительно к бегу, во втором – относительный;
- разность между высотой подскока, стоя на возвышении, например, на скамеечке высотой 50 см и шириной 20 см, и на полу;
- метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность –определяется КС к баллистическим движениям с акцентом на силу и дальность метания.

Для оценивания уровня развития координации существуют и другие тесты (упражнения).



Особенности методики выполнения физических упражнений

Физическая культура по содержанию, организации и проведению занятий существенно отличается от уроков физического воспитания в средней школе и предусматривает использование дифференцированных форм и методов обучения, в работе трех учебных отделений: основного (подготовительного), специального и спортивный. Специфика учебного процесса на этих кафедрах связана с набором учебных групп с учетом индивидуальных особенностей, потребно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности студентов. Это предусматривает соответствующее регулирование правильных норм объема и интенсивности физических нагрузок, направление и чередование различных видов и форм воспитательной работы.

Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической и спортивно-технической подготовленности.

На подготовительное учебное отделение принимаются студенты, распределенные по медицинским группам по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности. Содержание учебного процесса на этой кафедре предусматривает сбалансированное педагогическое воздействие, направленное на совершенствование духовной, интеллектуальной и физической сфер личности студента по трем направлениям. Первый связан с гуманизацией образовательного процесса (формирование идеологических и поведенческих стереотипов, углубление гуманитарных, общенаучных и профессиональных знаний студентов) на основе ценностного осознания потребностей студенческой молодежи. Второе направление связано с интеграцией спортивно-педагогических технологий в практику физического воспитания. Третье направление предусматривает активизацию всех видов студенческого самоуправления, стимулирование потребности студентов в творческой деятельности на когнитивном, эмоциональном и двигательном-поведенческом уровнях. Повышение эффективности учебного процесса связано с расширением возможностей студентов по занятиям физическими упражнениями; максимальное использование высокого научного и образовательного потенциала кафедр физического воспитания; расширение фонда учебно-методического обеспечения, методов организации и ведения учебно-тренировочного процесса; автоматизация процесса управления информационными ресурсами, обеспечивающая возможность получения оперативной информации.

Содержание практических занятий в группах студентов подготовительной медицинской группы включает обязательный для всех учебных факультетов программный материал профессионально-прикладной физической культуры, а также элементы спортивной подготовки.

Студенты, отнесенные к специальной группе по данным медицинского освидетельствования, принимаются на специальное учебное отделение. Учебный процесс направлен на укрепление здоровья студентов, повышение физической работоспособности, а также устранение остаточных явлений после болезней и травм. Занятия этой группы обладают ярко выраженной компенсаторной (профилактической и реабилитационно-оздоровительной) спецификой, связанной с повышением устойчивости (увеличением психофизических резервов) к воздействию стрессовых факторов учебной деятельности, созданием условий для повышения их двигательной активности и расширения их возможностей. коммуникативная сфера. Повышение эффективности работы специального отделения связано с разработкой новых теоретико-методических подходов, определяющих: во-первых, специфику использования специальных средств, методов и организационных форм физических упражнений реабилитационной и развивающей направленности с учетом индивидуальных особенностей человека. характер двигательных нарушений; во-вторых, система научно обоснованных критериев функционального контроля, позволяющая осуществлять педагогический мониторинг и прогнозировать динамику состояния студентов с учетом характера их заболевания, и, в-третьих, уточнение дифференцированных целей с учетом динамики состояния студентов. достигнута качественная ремиссия и нормативные требования государственного образовательного стандарта.

Студенты с более серьезными отклонениями в состоянии здоровья, отнесенные по результатам медицинского осмотра к группе лечебной физкультуры (ЛФК), направляются в кабинеты ЛФК студенческой поликлиники или городских поликлиник по месту жительства.

Освобождение студентов от занятий физкультурой может быть временным и только по заключению врача.

Перевод студентов из групп специального учебного отделения в группы основного отделения возможен на основании медицинского заключения в начале или в конце семестра.

На занятиях со студентами с нарушениями состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем используются основные варианты комплексов: общеразвивающие физические упражнения, дифференцированное использование аэробных упражнений, а также дыхательных упражнений.

На занятиях со студентами с заболеваниями органов пищеварения, нарушениями обмена веществ и зрения приоритетным направлением

является работа по формированию разностороннего двигательного потенциала с использованием умеренных нагрузок аэробного воздействия.

В классах с учащимися с нарушениями в состоянии опорно - двигательного аппарата, Общеразвивающие упражнения местного и регионального воздействия, а также как средство профессионально прикладной физической подготовки, используются.

На спортивно-образовательное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности и желающие глубоко заниматься одним или несколькими видами спорта, тренировки по которым проводятся в данном учебном заведении.

Студентам спортивного факультета на основании их заявления может быть предоставлено право участия в спортивных секциях за пределами ССУЗ. В этом случае им разрешается не посещать только практические занятия при условии положительной динамики результатов кредитных нормативов, выполненных в сроки, установленные кафедрой.

Практический раздел программы спортивно-педагогического факультета определяется рабочими программами по видам спорта и предполагает использование комплекса современных средств, методов, условий, с помощью которых достигается высокая подготовленность спортсменов и ее успешное выполнение. на соревнованиях по выбранному виду спорта обеспечивается.

Студенты всех образовательных отделений должны сдать тест по физической культуре, отражающий уровень их подготовленности по трем разделам:

1. теоретическая и методическая подготовленность;
2. общефизическая и спортивно-техническая подготовленность;
3. формирование профессионально значимых навыков и умений.

Освоение практического учебного материала проверяется выполнением студентами нормативов контроля. Учащимся, которые регулярно посещают занятия, разрешается соответствовать стандартам.

Заключение

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, отношения к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самообразованию, потребности в регулярных физических упражнениях и занятиях спортом; овладение системой практических навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и личностных качеств,

самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

В профессиональных школах обучаются юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет. По возрастным характеристикам их можно отнести к двум группам: подростковый возраст - мальчики 13-16 лет, девочки - 12-15 лет и юношеский возраст - мальчики 17-21 год и девочки -16-20 лет. Возрастная периодизация в определенной степени условна и позволяет установить лишь приблизительные границы между фазами роста. Однако в каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия. Возрастные особенности организма во многом определяют содержание и методику физического воспитания.

В основу методики положены такие средства и формы, как вводная гимнастика, физкультурная пауза, физические упражнения в длительных (подвижных) перерывах, физическая культура вне уроков, утренняя зарядка, занятия в группах (секциях) общефизической подготовки. Занятия в спортивной и туристической секциях. Делайте упражнения самостоятельно. Массовые спортивные и туристические мероприятия.

Как и везде в учебных заведениях, основной формой является урок физкультуры, в программу входят: гимнастика, спортивные игры, лыжные тренировки, легкая атлетика, плавание, единоборства, ППФП. Факультативные и дополнительные занятия по физической культуре и спорту в группах.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. - Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.: Академия, 2005.
2. Ашмарин Г.А. - Теория и методика педагогических исследований в области физического воспитания: Учебное пособие - М.: Академия, 2006.
3. Быков В.С. - Развитие двигательных способностей студентов: Учебное пособие. - М.: Академия, 2007.
4. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Физическая культура в вузе.- М., ФиС, 2005.
5. Гугин А.А. Теория и методика физического воспитания -М.: Академия, 2005.
6. Трофимова Л.П. Методика подготовки курсовых и квалификационных работ по специальности: Учебное пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафт. СПб., 1997.
7. Демидов В.М. Опыт организации работы по повышению двигательной подготовленности учащихся // Физическая культура в школе. -2006.
8. Казначеева В.П. Теория и методика физического воспитания. М.: Академия, 2004.