

Лекция №2

Тема: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.

Цель: Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Задачи:

1. Ознакомить простейшими методиками проведения и составления самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Составить плана конспект простейших занятий физическими упражнениями: физкульт - пауза, физкультминутка, УГГ.
3. Провести в соответствии с составленным планом - конспектом практического занятия: физкульт - пауза, физкультминутка, УГГ.

План занятия:

1. Методы повышения уровня двигательной активности.
2. Методика проведения УГГ
3. Правила дыхания при выполнении простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Требования к составлению комплексов УГГ.
5. Проведение комплекса упражнений в течении учебного дня.

Литература:

1. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2021.
2. Бегидова Т. П. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. – М.: Феникс, 2021.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2022.
4. Никитушкин В. Г. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. – М.: Физическая культура, 2021

После изучения данной темы студент должен

знать:

1. Понятие о методах проведения утренней гигиенической гимнастики.
2. Составление плана-конспекта обще развивающих упражнений.

уметь:

1. Составить и провести простейшее занятие физическими упражнениями.

I.

Повышение уровня двигательной активности

Организационная часть.

Объявление темы лекции и целей, постановка проблемы.

Пониженная двигательная активность - явление свойственное современному уровню развития цивилизации. Оно ведёт к быстрому общему старению всех систем и органов человека, ко многим серьёзным болезням.

Каким же образом можно повысить двигательную активность в повседневной жизни?

II. Основная часть.

Возьмём 5 условных сфер вашей деятельности

1. Повышение уровня двигательной активности.

1. Дом (будни)
2. Дорога на работу, с работы
3. Работа (учёба)
4. Выходные дни
5. Отпуск (каникулы)

Программа повышения двигательной активности

Будни – УГГ

Дорога на работу, с работы

На 15 минут выходить раньше и 1 остановку проходить пешком, а последующие – на автобусе. Если всего 2 остановки до места назначения (работы), то эти остановки пройти пешком в быстром темпе.

На работе

бойкотируйте лифт. Если будете подниматься и опускаться пешком, то тем самым активизируете систему кровоснабжения.

Обеденный перерыв – подвигаться (настольный теннис).

Во время работы (если она сидячая - чаще меняйте положение тела, время от времени вставайте. Если она на ногах – следует переносить массу тела с одной ноги на другую)

Выходные дни

Для занятий следует обязательно использовать выходные дни. Кроме бега (вместо бега) полезны плавание (открытый водоём, бассейн), прогулки на велосипеде, спортивные игры и подвижные игры.

Отпуск (каникулы)

Решительно настроиться на то, что во время отпуска ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Программа минимум (5 мин.) (повышение двигательной активности)

Рекомендуется для людей:
с ослабленным здоровьем;
плохо тренированных;
для тех, кто совсем не располагает утром свободным временем.

Программа минимум состоит из 10 упражнений УГГ и занимает 5 минут. Каждое упражнение выполняется в течение 30 секунд.

Важно не пропускать ни одного дня, и выполнять упражнения с хорошим настроением (рекомендуется выполнять под музыку).

Комплекс минимум под запись (ксерокопия)

2. Методика УГГ.

Методика УГГ (под запись)

1. УГГ выполняется на свежем воздухе (в проветриваемом помещении).
2. Включает комплекс из 10-20 ОРУ в сочетании с ходьбой и бегом.
3. Время - 10-20 минут.
4. ЧСС – 120-140 (до 160 – при беге, прыжках).
5. Восстановление ЧСС до N через 5 минут.
6. Заканчивается УГГ упражнениями на дыхание.
7. УГГ нельзя проводить до утомления.

Ценность УГ заключается не только в том, что благодаря энергичным движениям создаётся бодрое настроение и организм быстрее включается в работу после сна. УГ является

также важным средством оздоровления организма. Ежедневным выполнением упражнений укрепляется мускулатура, увеличивается подвижность суставов, развивается сила и гибкость, ловкость, улучшается координация. Гимнастические упражнения приучают правильно дышать, развивают дыхательную систему.

В школьном возрасте, особенно в младшем, когда окостенение ещё далеко не окончено, УГ является ценным средством, способствующим формированию правильной осанки, предупреждает возможные искривления позвоночника.

Серия простых упражнений утренней гигиенической гимнастики, "зарядка", помогает легко преодолеть утреннюю вялость и активизировать организм после ночного покоя. В контексте производственной физической культуры утренняя зарядка стимулирует центральную нервную систему, постепенно активизирует основные функциональные системы организма и способствует более быстрой адаптации к трудовым задачам. Исследования показывают, что студенты, регулярно занимающиеся утренней зарядкой, начинают качественную учебную деятельность уже через 15 минут после начала занятий, в то время как у тех, кто не выполняет зарядку, этот период может составить до 45 минут.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики включаются упражнения, имеющие как корригирующий, так и профилактический характер. При составлении индивидуального комплекса необходимо учитывать следующие требования:

- Упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма и особенностям трудовой деятельности.

- Они должны выполняться в определенной последовательности.
- Упражнения должны быть в основном динамическими, выполняться без значительных усилий и задержек дыхания.
- Нагрузка должна постепенно возрастать, снижаясь к концу зарядки.

Комплекс утренней гимнастики следует периодически обновлять, так как привычность к одним и тем же упражнениям может снизить эффективность занятий.

Многие упражнения выполняются в положении сидя и лёжа. Поэтому для УГ нужно иметь коврик длиной 1,5-2 м. А также гимнастическая палка, скакалка, гантели.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями.

Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньшими, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомление.

3. Правила дыхания при выполнении УГГ.

При выполнении УГ надо всегда помнить о важности правильного дыхания. Особенно вредно сказывается на работе сердца задержка дыхания.

Основные правила вдоха или выдоха с движениями следующие:

- * При поднимании рук (вверх, в стороны), отведение их назад – делается вдох;
- * При сведении рук перед собой и опускании их вниз – выдох;
- * Выпрямляясь или прогибаясь назад – вдох;
- * Поднимая ногу вперед или в сторону, приседая или сгибая ноги к груди – выдох;

- * Опуская ногу, отводя её назад, выпрямляясь из приседа – вдох;
- * Во время прыжков и бега, ходьбы – дышать глубоко, ровно.

4. Требования к составлению комплексов.

Смена комплексов

Вначале заменяют отдельные упражнения, а затем и полностью комплексом.

Требования к составлению комплексов

- 1) Каждый раз УГ начинается с ходьбы на месте или по комнате (при ходьбе колени поднимать повыше, движения руками свободные, размашистые).
- 2) Первое упражнение в любом комплексе УГ должно способствовать выпрямлению позвоночника. Оно сопровождается глубоким вдохом и полным выдохом. Темп медленный, соответствующий ритму дыхания. Большинство упражнений УГ выполняется в среднем темпе.
- 3) Последнее упражнение в комплексе УГ – прыжки на месте или бег (темп выполнения всегда быстрый). Они укрепляют мышцы, связки, суставы и одновременно дают большую нагрузку на органы кровообращения и дыхания, а, следовательно, тренируют их.

Упражнения в прыжках на месте и беге необходимо заканчивать спокойной ходьбой в течении 30-60сек.

5. Водные процедуры.

После УГ нужно делать обтирания водой или принять душ. По окончании водных процедур растереться полотенцем до покраснения кожного покрова.

6. Упражнения в течении учебного дня

Введение гимнастики во время учебы представляет собой форму активного отдыха. Под активным отдыхом подразумевается смена деятельности, приведшей к утомлению, на другую, непохожую на первую. В этом коренное отличие активного отдыха от пассивного.

Задача активного отдыха заключается в снятии утомления, улучшения деятельности нервной системы, органов дыхания, кровообращения и на этой основе повысить умственную работоспособность.

В производственной гимнастике, проводимой во время специально организованных перерывов для отдыха.

Различают три основные формы:

1. Вводная гимнастика;
2. Физкультурная пауза;
3. Физкультурная минутка.

Вводная гимнастика проводится в начале учебного (рабочего) дня. Регулирует функциональные возможности организма. Обеспечивает настройку (вработывание) на конкретную трудовую деятельность.

Физкультурная пауза в режиме учебного (рабочего) дня применяются при возникновении первых признаков снижения работоспособности, способствует повышению производительности труда.

Физкультурная минутка проводится в течении 1-2 минут и включают 2-3 упражнения общего и локального воздействия. Которые служат для снятия утомления с анализаторных и мышечных систем.

III. Домашнее задание.

Составить и провести простейшее занятие физическими упражнениями

Контрольные вопросы по теме:

1. Перечислите методы повышения двигательной активности в повседневной

жизни.

2. Опишите методику проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ).
3. Каковы требования к составлению комплексов УГГ?
4. Какие группы упражнений обязательно должны включаться в комплекс УГГ?
5. Какие правила дыхания необходимо соблюдать при выполнении УГГ?
6. Какие формы упражнений в течении учебного дня существуют и их назначение?

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Дыхательная система — единственная внутренняя система, которой человек может управлять произвольно. Поэтому можно дать следующие рекомендации:

а) дыхание необходимо осуществлять через нос, и только в случаях интенсивной физической работы допускается дыхание одновременно через нос и узкую щель рта, образованную языком и нёбом. При таком дыхании воздух очищается от пыли, увлажняется и согревается, прежде чем поступить в полость легких, что способствует повышению эффективности дыхания и сохранению дыхательных путей здоровыми;

б) при выполнении физических упражнений необходимо регулировать дыхание:

◆ во всех случаях выпрямления тела делать вдох;

◆ при сгибании тела делать выдох;

◆ при циклических движениях ритм дыхания приспосабливать к ритму движения с акцентом на выдохе. Например, при беге делать на 4 шага вдох, на 5—6 шагов — выдох или на 3 шага — вдох и на 4-5 шагов — выдох, и т.д.

◆ избегать частых задержек дыхания и натуживания, что приводит к застою венозной крови в периферических сосудах.

Наиболее эффективно функцию дыхания развивают физические циклические упражнения с включением в работу большого количества мышечных групп в условиях чистого воздуха, (плавание, гребля, лыжный спорт, бег и др.).