

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детская юношеская спортивная школа №2.



Утверждена
перечень методических
материалов до июля 2018 г.
10.2018г.

Методическая разработка

на тему:

**«ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ».**

Выполнила:

старший тренер-преподаватель

по художественной гимнастике

Аникина И.В.

г. Новошахтинск.

2018г.

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Физкультурно-спортивная деятельность как средство формирования личности.....	4
Глава 2 Физкультурно-оздоровительные технологии.....	8
Глава 3 Фитнесс-программы и их классификация.....	9
Глава 4 Структура и содержание.....	11
Глава 5 Оздоровительная физическая культура.....	15
Выводы.....	24
Литература.....	25

Введение Социально-экономические преобразования российского общества обозначили острые проблемы в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. В последние годы условия социально-экономического развития и политического переустройства нашего общества инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на здоровье различных возрастных групп населения. Получили новые объяснения причины многих негативных явлений, происходящих в молодежной среде. Особую опасность представляет та область современных реалий, которая существенно усугубилась и поставила общество перед фактом молодежной наркомании и алкоголизма.

В наше время, время научно-технической революции значительно изменились условия труда: механизмируются способы передвижения, сокращаются физические нагрузки, одной из главных становится умственная деятельность. Все эти ограничения привели к упадку сил. И, именно, массовая физическая культура стала основным средством преодоления несоответствия между потребностью в мышечной активности и условиями жизни

Невысокий уровень здоровья и неудовлетворительная двигательная активность — явление повсеместное и потому привлекает внимание и усилия специалистов физической культуры, педагогов, медицины и психологов, стремящихся решить проблему дефицита двигательной активности молодежи и найти надежные методы и технологии формирования здорового образа жизни

Глава 1 Физкультурно-спортивная деятельность как средство формирования личности

Существует тесная взаимосвязь нравственности и физического воспитания. Возможность формирования морально-волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями. Спорт требует постоянного совершенствования, преодоления трудностей, трудолюбия, настойчивости, максимального физического и психического напряжения, а интенсивные физические нагрузки позволяют воспитывать целеустремленность, самообладание, волю, причём занятия спортом способствует этому в наибольшей степени, нежели какой-либо другой вид деятельности. Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются не только средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек, но и основой здорового образа жизни людей. (Яркина Т.Ф., 1993 г). Спецификой физкультурно-профилактической деятельности является комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения (большие физические нагрузки существенно изменяют психоэмоциональную сферу), удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении, в самореализации. В отличие от всех других форм досуговой деятельности спорт, помимо интеллектуальной и психоэмоциональной составляющей, имеет физическую и тем самым является более сильным средством воздействия на растущий организм. Физические нагрузки, оказывая формирующее воздействие на различные системы организма, также удовлетворяют потребность молодого человека в движении. Физкультурно-

спортивная и соревновательная деятельность способствует развитию эмоционально-волевой сферы подростка. Эта деятельность отличается от всех других видов деятельности сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Насыщенность спортивных действий, их эмоциональная увлекательность – одно из важнейших условий положительного влияния на развитие личности детей, подростков и молодежи. Сфера спорта также опирается в своей основе на принципы сплочения малых групп (спортивной команды). В спорте воспитание команды строится на принципах взаимовыручки, самопожертвования, солидарности. Консолидация спортивного коллектива осуществляется путем восприятия личностью общепринятых культурных ценностей под контролем социальных институтов (школа – педагог – тренер). Спортивная деятельность формирует качества личности в условиях экстремальных ситуаций спортивной борьбы. Для физкультурно-спортивной деятельности характерно не только разнообразие эмоциональных переживаний, связанных с мышечной деятельностью, но и формирование глубоких нравственных качеств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивный коллектив в единое целое. Необходимо осознать, что подключение системы образования к решению проблемы сохранения физического здоровья является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент.

В течение последних десятилетий наблюдается ухудшение состояния здоровья школьников, их физического развития, нервно-психического и физического состояния. Ряд недостатков по охране здоровья детей является следствием недостатков в организации учебно-воспитательного процесса. В формируемой сегодня здоровьесберегающей системе обучения особое внимание следует уделять проблеме физического воспитания, так как она имеет непосредственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, нравственному воспитанию населения, отказу от вредных привычек,

формированию положительных морально-волевых качеств. Повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения - важнейшая задача современного общества.

Сущность физического воспитания сводится к трём основным моментам: регулярное упражнение различных мышц, определённая нагрузка, оказывающая тренирующее воздействие на системы обеспечения движения (дыхательную, сердечно-сосудистую), на обмен веществ и энергии, и регулярное выполнение определённого количества разнообразных упражнений с целью выработки стремления и способности выполнять их правильно в заранее намеченном объёме, что формирует волю, способность к самоконтролю, привычку и потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Физическое воспитание школьников должно строиться на прочной научно-методической основе, на закономерностях, выявленных педагогикой, возрастной физиологией, психологией, спортивной медициной и гигиеной. Физическая культура как составная часть гуманитарной культуры должна решать три группы взаимосвязанных задач, определяющих целостное развитие личности: -естественно-культурных, направленных на завершение гармонизации биологического развития всех систем организма, стабилизацию его жизненных сил; -социально-культурных, охватывающих познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые задачи, которые предъявляются личности в вербализованной форме и существуют в социальной практике в виде культурных норм и ценностей; - социально-психологических, обеспечивающих общекультурное развитие личности, её самоопределение в актуальной жизнедеятельности и на перспективу, самоактуализацию, самоутверждение, обретение чувства индивидуальности, проявление коммуникативных способностей в микросоциуме.(Белорусова В.В., 2003).

Проблема оздоровления подрастающего поколения посредством применения различных средств физической культуры и спортивной тренировки, гигиенических факторов в современных условиях является одной из приоритетных. Ведущая роль и ответственность в профилактической работе с детьми группы риска принадлежит тренеру-преподавателю. Основная направленность его деятельности заключается в отвлечении учащихся от асоциальных влияний микросреды, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в правильном воспитании и перевоспитании с активным использованием средств и методов массовой физической культуры. Приоритетным направлением борьбы с подростковой наркоманией и преступностью является создание системы, ориентированной не на последствия приёма психоактивных веществ, а на раннее выявление лиц, предрасположенных к их употреблению. Через спортивную деятельность можно не только формировать характер, но и активно изменять и перевоспитывать личность дезадаптированного подростка. Включение трудного подростка в систему правильно организованных отношений способствует улучшению его поведения. Организуя активную деятельность подростков, обогащая на этой основе их опыт и знания, можно значительно изменить сознание и поведение. В процессе спортивной деятельности при умелом педагогическом руководстве возможно в противовес отрицательным качествам развивать волю, целеустремленность, выдержку и самообладание, решительность и смелость, настойчивость и упорство, уверенность в своих силах, волю к победе и другие положительные качества.

Глава 2. Физкультурно-оздоровительные технологии

Физкультурно-оздоровительная технология - это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Физкультурно-оздоровительная технологии - это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Глава 3. Фитнесс-программы и их классификация

Фитнесс-программы как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. (Фурманов А.Г., 2003 г)

Классификация:

а) на одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т.п.);

б) на сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т.п.);

в) на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т.п.).

В свою очередь, фитнесс-программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на программы, в основу которых положены:

- виды двигательной активности аэробной направленности;
- оздоровительные виды гимнастики;
- виды двигательной активности силовой направленности;

- виды двигательной активности в воде;
- рекреативные виды двигательной активности;
- средства психоэмоциональной регуляции.

Такое многообразие определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких слоев населения.

Глава 4. Структура и содержание

Многообразие программ не означает произвольность их построения - использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания.

Какой бы оригинальной ни была та или иная программа, в ее структуре выделяют следующие части (компоненты):

- разминка;
- аэробная часть;
- кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие аэробной производительности);
- силовая часть;
- компонент развития гибкости (стретчинг);
- заключительная (восстановительная) часть.

Приведенная обобщенная структура программ может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов. Например, в фитнес-программах, основанных на оздоровительных видах гимнастики, различают 8 целевых компонентов или блоков:

- подводящий (подготовка организма занимающегося к занятию);
- аэробный (развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма);

- танцевально-хореографический (реализация эстетических мотивов и установок, развитие координационных способностей);
- корректирующий (коррекция фигуры тела и упражнения силового характера);
- профилактический (профилактика различных заболеваний);
- дополнительный (развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости);
- произвольный (развитие музыкально-ритмических способностей);
- релаксационный (восстановление после занятий, снятие напряжения и на расслабление).

Важным компонентом современных фитнес-программ является стретчинг - система специально фиксируемых положений определенных частей тела с целью улучшения эластичности мышц и развития подвижности в суставах. Организованные после основной разминки, по окончании аэробной или силовой части тренировки, а также в виде самостоятельного занятия упражнения стретчингом снижают чрезмерное нервно-психическое напряжение, ликвидируют синдром отсроченной боли в мышцах после нагрузок, служат профилактикой травматизма.

Физиологическая основа стретчинга - миотонический рефлекс, вызывающий активное сокращение волокон в принудительно растянутой мышце и усиление в ней обменных процессов. В результате систематических занятий значительно увеличивается эластичность мышечной ткани, связок, возрастает амплитуда движений в суставном комплексе.

Рациональный вариант стретчинга предполагает использование двух типов тренировочных комплексов. Первый тип (избирательной

направленности) характеризуется применением ряда упражнений (как правило, 5-7) с участием одних и тех же мышечных групп, что вызывает локальный, но значительный по воздействию эффект. Второй тип комплекса формируется из упражнений, каждое из которых направлено на определенную мышечную группу. Целесообразно заниматься стретчингом по 15-30 мин ежедневно, чередуя различные по направленности варианты.

Основные процедуры тонического стретчинга выполняются в положении стоя, с выпадами и наклонами тела, сидя и лежа. Продолжительность удержания позиций (от 5 до 30 с) зависит от уровня подготовленности занимающихся.

Изотон - эффективная оздоровительная система. Свое название система получила:

- во-первых, по типу физических упражнений, занимающих центральное место в занятии - изотонических упражнений, т.е. таких при которых мышцы постоянно напряжены во время подхода;
- во-вторых, по основному эффекту, который достигается в результате ее применения - высокому "жизненному тону" человека, занимающегося изотонном.

Изотон используется для решения двух задач:

- быстрое (2-3 месяца) улучшение самочувствия, работоспособности, состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани), нормализации работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, улучшение психоэмоционального состояния;
- поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.

Изотон как система включает:

- комбинацию некоторых видов физической тренировки (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная);
- средства психологической коррекции (релаксация, настрой);
- средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и др.);
- гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия;
- организацию рационального питания;
- методы контроля физического развития и функционального состояния.

Центральное место в системе занимает изотоническая (статодинамическая) тренировка, отличающая изотон от других оздоровительных систем, и обеспечивающая его высокую эффективность.

Изотонном могут заниматься дети, взрослые, лица пожилого возраста, как индивидуально, так и в группе.

Глава 5. Оздоровительная физическая культура

Движение - биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.

Методические принципы занятий оздоровительными физическими упражнениями: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений. Под физкультурно-оздоровительными технологиями мы

понимаем совокупность процессов, последовательно направленных на создание систем оздоровления и разработку оздоровительных методик для поддержания, укрепления и формирования здоровья занимающихся.

«Оздоровительная физическая культура» -- производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям.

В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельный, предметно-ценностный и результативный. (Гамидова С.К. 2012.)

Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) это организованная двигательная активность, а также такие виды деятельности, которые связаны с соблюдением здорового образа жизни. Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта.

Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья:

1. Образовательная функция -- использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение

специальных знаний в области теории и методике физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

2. Оздоровительная функция -- использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.

3. Воспитательная функция -- формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

4. Рекреативная функция -- использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.

Выводы

Влияние внешних факторов на функциональное состояние организма не ограничивается моментом воздействия, а в значительной мере сказывается на дальнейшем ходе его развития. Под воздействием внешней среды и естественных процессов жизни и деятельности организм постоянно адаптируется. Один из путей (способов) направлений адаптации - использование возможностей физического воспитания. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Образовательная область "физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В настоящее время приобретает особую значимость здоровый, социально адаптированный и активный человек, способный обеспечить себе и своим близким более высокий материальный уровень.

Литература

1. Белорусова В.В. Физическое образование. - М.: Логос, 2003.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий/ Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012.
3. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003.
4. Фурманов А.Г. Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры. - М.: Логос, 2003 г..
5. Яркина Т.Ф. Теория и практика социальной работы М-Т, 1993 г.