

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/446376>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы исследования 5

1.1. Оценка физического развития 5

1.2. Проблема избыточного веса 7

1.3. Лечебная физическая культура при избыточной массе тела 13

Глава 2. Изучение влияния лечебной физической культуры для лиц с избыточным весом 20

2.1. Результаты педагогического тестирования до начала эксперимента 20

2.2. Структура и содержание комплекса физических упражнений для школьников с избыточной массой тела 25

Заключение 38

Список использованной литературы 40

Плавание в отличие от других видов физической культуры оказывает положительное влияние на все группы мышц, при этом снимая нагрузку на позвоночник и суставы ног за счёт эффекта невесомости в воде. Крайне полезно для сердечно-сосудистой системы тем, что улучшает кровообращение, приток крови идёт ко всем внутренним органам, стабилизирует давление. Занятия в воде благоприятны для позвоночника и сердца, при этом хорошо воздействуя на мышцы человека, что является отличным фактором для занимающегося с лишним весом. Вода оказывается массирующее и давящее действие на кожу, благодаря чему она укрепляется, уплотняется и с помощью глубокого очищения из неё выходят шлаки и токсины. Температура воды играет свою роль. При занятии организм человека тратит больше энергии, так как использует её для отведения тепла и поддерживает привычную температуру тела. Это значит, что усиливается капиллярный приток крови в коже, но вода её охлаждает, всё более интенсивно нагоняя кровь из внутренних органов, благодаря чему стимулирует кровоток и жировые запасы начинают разрушаться, чтобы обеспечить тело необходимой энергией. Плавать желательно в прохладной или умеренной воде, это обусловлено тем, что жировая ткань служит «теплоизолятором», поэтому в холодной воде тело вынуждено сохранять жировую прослойку. Тёплая вода таким эффектом похвастаться не может.

Но обязательно нужно учитывать, что плавание в холодной или горячей воде – «запрещено». Также плавание обладает хорошим косметическим эффектом [11].

В холодное время года хорошим занятием может стать ходьба на лыжах.

Фаза скольжения обеспечивает непродолжительный отдых, что увеличивает общее время выполнения упражнения и общий расход энергии. Помимо нормализации веса ходьба на лыжах укрепляет иммунитет и закаливает организм.

Бег на лыжах, задействуя все группы мышц, справляется с лишним весом немногим лучше, чем обычный бег. Очень важная особенность состоит в том, что в ходьбе на лыжах отсутствует ударная нагрузка на суставы, что позволяет уменьшить риск травмирования на тренировках с людьми, которые имеют лишний вес. Даже наоборот, ходьба на лыжах улучшает суставы, благодаря выделению синовиальной жидкости в них при плавном размеренном движении по снегу.

Любой способ катания на лыжах способствует сжиганию калорий, не важно бег по пересечённой местности или по ровной или катание с горок. Мышцы активно снабжаются кровью и улучшается обмен веществ, благодаря чему организм с повышенной интенсивностью сжигает жир. При необходимости можно выбирать вектор нагрузки, например, если мы хотим точно воздействовать на мышцы спины, ягодиц и бёдр, лучше всего подойдёт поднимание в гору пешком и аналогичное спускание. Происходит это не без участия мышц рук, благодаря чему развиваются соответствующие группы мышц рук. Для переноса нагрузки на заднюю и переднюю поверхность бедра и голени подойдёт ходьба по лыжне в одном ритме.

Ни в коем случае не пропускаем разминку, она должна проводиться в течение 10 минут до занятия, чтобы подготовить мышцы и суставы к физическим нагрузкам и уменьшить риск травмирования. [9]

Начать можно с 30 минут ходьбы на лыжах в день два раза в неделю с дистанцией до 5км. Когда человек приспособится и сможет бегать 5км, не ощущая усталости, можно увеличить дистанцию до 12 км,

длительность занятия до 2 часов и прибавить 1 дополнительное занятие в неделю. Часто новички совершают ошибку, поднимаясь на крутые склоны слишком высоко на курортах или спортивных базах, вследствие чего может возникнуть одышка и закружиться или заболеть голова.

Подведём итог по ходьбе на лыжах как способу физической культуры для коррекции веса и оздоровления. Все виды ходьбы на лыжах – отличный способ сжигания калорий, потому что занятия проходят в холодное время года (зимой), а как мы выяснили на холоде организм тратит больше энергии, чем в тепле и, следовательно, сжигается большее количество калорий. Организм закаляется и повышается иммунитет. Следующим способом коррекции веса является лечебная физическая культура. Обычно она проводится от 20 до 60 минут и желательно при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы. Используются упражнения, которые выполняются в полной максимальной амплитуде и задействуют крупные мышечные группы (широчайшие мышцы спины, дельтовидные, трапецевидные, ягодичные, прямые мышцы живота, трёхглавые мышцы плеча, четырёхглавые мышцы бедра, грудные) в положениях сидя, лёжа, стоя. [18]

Нельзя забывать и про режим дня. Утром следует выполнять гигиеническую гимнастику продолжительностью 15–20 минут или прогулку на свежем воздухе от получаса до полутора часов. После приступаем к водным процедурам – душ, обтирание. Можно сочетать с любимыми видами спорта. Основные задачи лечебной физической культуры при коррекции избыточной массы тела:

- 1) Использование упражнений, улучшающих обмен веществ в организме
- 2) Активизация окислительных процессов
- 3) Способствование усилению расщепления жира
- 4) Снижение избыточной массы тела

Было установлено, что длительные умеренные нагрузки наиболее подходят для сдвигов жирового обмена, чем кратковременные интенсивные.

Упражнения подбираются на основе сердечно-сосудистой системы человека.

Предпочтение следует отдавать комбинированным упражнениям, которые будут воздействовать на крупные группы мышц. Такие вольные упражнения следует проводить на счёт 4...6...8... в зависимости от физических возможностей человека. Поскольку лишний вес преимущественно сосредоточен в области живота у людей с избыточной массой тела, особое внимание выделяется мышцам брюшного пресса, отводя на такие упражнения 30–40% времени. Выбирать упражнения необходимо исходя из развития мускулатуры занимающихся. [6]

Упражнения с отягощениями. В упражнениях с отягощениями необходимо выбирать те, которые имеют маховый характер и без задержки дыхания.

Можно использовать спортивные снаряды, например, гимнастическая стенка или скамья, подбирая упражнения с воздействием на крупные группы мышц.

Довольно тяжёлыми, но действенными являются упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса. Начинать с таких упражнений не стоит, так как уровень физических возможностей человека с избыточной массой тела не позволит освоить правильную технику движения. [3]

Поэтому начинать следует различные варианты ходьбы: с высоким приподниманием ног, используя вместе с этим движения рук. Применять постепенное ускорение, переходя на медленный бег, чередовать бег с ходьбой, но учитывая медицинские противопоказания к бегу. [9]

Подводя итог по методике физических упражнений с упором на лечебную гимнастику, можно понять, что она является почти самым доступным способом избавления от лишнего веса, которую можно выполнять дома, на улице, спортивных занятиях. Для достижения результатов занятия должны проходить систематически и долго, упражнения лечебной гимнастики должны войти в привычную жизнедеятельность человека.

Глава 2. Изучение влияния лечебной физической культуры для лиц с избыточным весом

2.1. Результаты педагогического тестирования до начала эксперимента

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования с целью апробации разработанного комплекса упражнений для школьников с избыточной массой тела.

Педагогическое наблюдение проводилось непосредственно на занятиях по физической культуре.

Основными объектами наблюдения стали физическое состояние занимающихся, внешние признаки утомления. Был проанализирована

ЧСС до занятия, во время выполнения упражнений и после занятия.

Была проведена сдача нормативов учащихся 4 класса с избыточной массой тела с целью сравнения этих результатов с итоговыми результатами, которые были проведены по окончании исследования разработанного комплекса физических упражнений по таким дисциплинам, как:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в упоре лёжа на полу (количество раз)
- 2) Челночный бег 3х10
- 3) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)
- 4) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 м)
- 5) Бег на 1000 метров (мин, с)

В исследовании приняли участие 9 отобранных нами школьников с параллели 4 классов с избыточной массой тела в виде экспериментальной группы. Занятия проводились во внеурочное дополнительное время 2 раза в неделю: вторник и пятницу. Контрольной группой стали ученики так же 4 класса с избыточной массой тела, которые занимались по обычной программе физической культуры.

. Агишева, Д. К., Зотова, С. А., Матвеева, Т. А., Светличная, В. Б. Математическая статистика: учеб. пособие /Д.К. Агишева, С.А. Зотова, Т.А. Матвеева, В.Б. Светличная; ВПИ (филиал) ВолгГТУ. – Волгоград, 2010. – 159 с.: ил.

2. Байбородова Л. В., Чернявская А. П. Б 18 Методология и методы научного исследования : учебное пособие / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2014. – 283 с.

3. Бондаренко, Л.В. Методика коррекции веса школьников с избыточным весом: теория и практика / Л.В. Бондаренко, Е.А. Горячева // Вестник Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. - 2015. - № 2 (34). - С. 42-47.

4. Бондаренко, П.С. Теория вероятностей и математическая статистика (для бакалавров) / П.С. Бондаренко, Г.В. Горелова, И.А. Кацко. - М.: КноРус, 2018. - 384 с.

5. Варфоломеева З.С. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте. — М.: Юрайт. 2020. – 106 с.

6. Волкова, И.Н. Коррекция веса у детей и подростков с избыточной массой тела / И.Н. Волкова, М.Л. Кузнецова // Здоровье и образование в XXI веке. - 2014. - № 3 (11). - С. 79-84.

7. Гриневич, В.В. Формирование культуры здоровья у школьников с избыточным весом: методика и результаты / В.В. Гриневич, О.А. Кудрявцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 4. - С. 32-36.

8. Грушин Б. Г., Бабанов С. А., Ильина Л. И. Здоровое питание школьников: методическое пособие для учителей и родителей. – Минск: Вышэйшая школа, 2018.

9. Деметрова Н. В. Методика коррекции пищевого поведения школьников с избыточным весом. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2017.

10. Дмитриева, О.В. Профилактика и коррекция избыточного веса у школьников: методические аспекты / О.В. Дмитриева, А.А. Лебедева // Вестник Московского университета. Серия 14: Педагогика и психология. - 2017. - № 1. - С. 115-123.

11. Зирова И. Р., Сидорова В. В. Физкультурные методики здоровья сбережения школьников с избыточным весом // Молодежь и здоровье. – 2015. – № 2. – С. 10-15.

12. Исакова О. С. Профилактика и коррекция ожирения в школьном возрасте: методическое пособие. – С-Пб.: Рукописный Век, 2016.

13. Киселева А. Я. Коррекционные мероприятия по формированию здорового образа жизни у школьников с избыточным весом // Здоровье и образование в XXI веке. – 2018. – № 1(2). – С. 18-22.

14. Короткова, Н.А. Особенности формирования культуры здоровья у школьников с избыточным весом / Н.А. Короткова // Современные проблемы науки и образования. - 2018. - № 6. - С. 187.

15. Коркунов В. В., Петрова О. В. Физкультурно-оздоровительные программы для школьников с избыточным весом // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 2. – С. 26-30.

16. Кузьменко Ю. П., Колесникова И. А. Методика оценки физического развития и функциональных возможностей школьников // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 14-17.

17. Лукшина Е. В., Абросимова Ю. В., Юстин А. А. Формирование познавательной мотивации у школьников с избыточной массой тела // Российский научно-практический журнал Социальная реабилитация и адаптация. – 2017. – № 2(33). – С. 76-82.

18. Мельниченко Г. А. Методика комплексной коррекции излишнего веса у подростков // Экология здоровья и экологическое образование. – 2018. – № 2. – С. 52-58.

19. Михайлов Н.Г. Проектирование информационно-образовательного пространства в системе физического

воспитания: монография. М.: МГПУ, Телер, 2012. 216 с.

20. Михайлов Н.Г. Культура как системообразующее понятие в физической культуре и спорте / Н.Г. Михайлов, С.Д. Неверкович // Мир психологии. – 2020, № 4 (104). – С. 171–178.
21. Мясищева Т. В. Коррекция веса у школьников с избыточным весом с помощью физической активности // Физкультура и спорт: наука и практика. – 2016. – № 3. – С. 43-46.
22. Николаева Е. А., Перфильева М. Е., Кошелева В. Г. Рекомендации по формированию здорового образа жизни у школьников с избыточной массой тела // Вестник проблем физической культуры и спорта. – 2017. – № 1(4). – С. 37-41.
23. Омельченко А. В., Лисичкина В. В., Бачинская Т. А. Оценивание пищевого статуса и коррекция пищевого поведения у детей и подростков // Педиатрия. – 2015. – Т. 94. – № 1. – С. 88-93.
24. Петрова, Е.В. Методика коррекции веса школьников с избыточным весом на основе комплексного подхода / Е.В. Петрова, И.В. Смирнова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2019. – № 1 (44). – С. 68-73.
25. Потехина Е. В. Формирование культуры здоровья школьников с избыточным весом: методическое пособие. – Томск: Издательство Томского государственного университета, 2016.
26. Реброва О. Ю., Егорова М. О., Будоева Д. Е. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников с избыточной массой тела // Гигиена и санитария. – 2017. – № 2. – С. 58-63.
27. Сапогова Е. Л. Методика формирования двигательных навыков у школьников с избыточным весом // Физическая культура: образование, наука, практика. – 2016. – № 3. – С. 59-63.
28. Семенович К. В., Прокопенко А. В., Денисенко И. Г. Коррекционные мероприятия для устранения излишнего веса у подростков // Вестник физической культуры и спорта. – 2015. – № 3. – С. 42-47.
29. Симонова Е. И., Калинина Н. В. Коррекция физического состояния школьников с избыточным весом с помощью хореографических занятий // Молодежь и спорт. – 2018. – № 3. – С. 57-61.
30. Степанова, О.А. Формирование культуры здоровья у школьников с избыточным весом через физическую активность / О.А. Степанова, Е.В. Чернова // Физическая культура и спорт в научно-практическом освещении. – 2015. – № 1. – С. 97-101.
31. Сухорукова Л.Н. Биология. Человек. Культура здоровья. 8 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / Л.Н. Сухорукова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 159 с.
32. Тупикова О. В., Дурнов Е. М., Быстрова О. Г. Методика диагностики пищевого поведения детей с избыточной массой тела // Гигиена и санитария. – 2017. – № 1. – С. 86-91.
33. Шаповалов, В.В. Методика коррекции веса школьников с избыточным весом через систему физических упражнений / В.В. Шаповалов, Е.А. Козлова // Молодой ученый. – 2016. – № 7 (123). – С. 570-573.
34. Шарафуллина Ю. И., Батырова А. П., Баранова Е. Н. Индивидуализация комплексных оздоровительных программ для детей с избыточной массой тела // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2016. – № 3. – С. 23-26
35. Яковлева, Т.А. Организация занятий физической культурой для школьников с избыточным весом / Т.А. Яковлева, А.С. Краснов // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 4. – С. 97-102.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/446376>