

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->

%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 7

1.1 Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания 7

1.2 Понятие и виды оздоровительной физической культуры 11

1.3. Основные направления оздоровительных тренировок в образовательных организациях физической культуры и спорта Санкт-Петербурга 18

ГЛАВА 2 МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 27

2.1 Основные направления оздоровительной тренировки 27

2.2 Разработка программы оздоровительной тренировки 43

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 50

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 52

ВВЕДЕНИЕ

В обществе нет более многогранного и диалектического явления, чем школа. Это институт, через который из года в год проходит все население России, независимо от статуса, национальности, вероисповедания. Дальнейшая интенсификация и усложнение процесса обучения в школе требует от учеников все более сложных психических и физических усилий. Одним из главных направлений работы общеобразовательных учебных заведений является деятельность, направленная на сохранение здоровья детей. Заботиться о физическом здоровье, формировать умственные и физические качества призвана физическая культура. Общеобразовательные учебные заведения получили право выбора из существующих вариантов обучения и воспитания, а также конструирование новых вариативных учебных планов и программ, разработку и апробацию новых технологий. В физической культуре, это внедрение в учебный процесс физкультурно-оздоровительных технологий.

Физическая культура является важной составной частью общей культуры общества, продукт его творческой деятельности. На каждом историческом этапе она претерпевает изменения в зависимости от возможностей, которые создаются определенной общественной формацией для ее развития. Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях современной школы достаточно проблематично. Физическая культура в общеобразовательных учебных заведениях имеет целью сохранение и укрепление здоровья учащихся, развитие двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности, формирование ценностных ориентаций относительно здорового образа жизни. Для того, чтобы давать существенные знания ученикам, педагогам необходимо постоянно обогащать свои знания, расширять свой кругозор: черпать новую полезную информацию из профессиональных изданий, интересоваться опытом коллег, инновационными разработками уроков, методами и приемами работы. Таким образом, несмотря на множество инноваций, на практике действующие программы по физической культуре в школе наполнены видами спорта, которые пользуются низкой популярностью у детей, ориентированные на военно-прикладную и спортивную подготовку и сдачу нормативов, которые требуют определенного уровня физической подготовки, а количество часов для этой подготовки не предусмотрено программой. Количество уроков в неделю ограничено, все это способствует отрицательной динамике ухудшения здоровья подрастающего поколения, школьников младшего, среднего, старшего школьного возраста. Вызовом современной политической ситуации в России является выявление очень низкого уровня здоровья молодежи допризывного и призывного возраста. Для современных детей с их состоянием здоровья необходимы занятия оздоровительного направления, которые способствуют гармоничному развитию физических качеств и тренировочному эффекту функциональных возможностей организма.

Объект исследования – оздоровительная тренировка.

Предмет исследования – особенности методики организации оздоровительных тренировок.

Цель исследования – провести исследование методического обеспечения оздоровительной тренировки.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать оздоровительную направленность как важный принцип системы физического воспитания.
2. Рассмотреть понятие и виды оздоровительной физической культуры
3. Изучить основные направления оздоровительных тренировок в образовательных организациях физической культуры и спорта Санкт-Петербурга.
4. Провести анализ методологических особенностей организации оздоровительной тренировки.

Исходя из целей и задач была выдвинута следующая гипотеза исследования: оздоровительная тренировка представляет собой эффективный метод организации занятий физической культурой в учебных заведениях.

Методы исследования. Анализ документальных материалов и литературных источников, материалы научных конференций, научные труды (монографии, диссертации, статьи), справочно-энциклопедическая литература, периодические отечественные и зарубежные издания.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1.1 Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания

Проблема здорового образа жизни в настоящее время является весьма актуальной. В результате изучения научной литературы было выделено три основные причины, по которым реализацию принципа оздоровительной направленности можно считать в первую очередь педагогической проблемой.

Первой причиной является тот факт, что здоровье, прежде всего, зависит не от внешнего вмешательства а от образа жизни индивида. Здоровье зависит на 8-10% от медицины и на 50-52% от образа жизни [7, с. 8] Образ жизни формируется в процессе жизнедеятельности индивида. Создавать положительное влияние на формирование образа жизни можно благодаря педагогическому воздействию на личность. Поскольку установлена зависимость здоровья человека от его образа жизни возникает необходимость в создании педагогической теории направленной на сохранение и укрепление здоровья, методами и средствами педагогики [10, с. 56].

Второй причиной применения принципа оздоровительной направленности является, в первую очередь, тот факт, что система образования несет ответственность за здоровье подрастающего поколения.

Третьей причиной применения принципа оздоровительной направленности является факт влияния учреждения образования на продолжительность и соответственно качество жизни [13, с. 9]. Поэтому ряд авторов предлагают формирование здорового образа жизни заложить в содержание образования человека, соответственно будет способствовать росту уровня культуры здоровья [14, с. 123].

Современный ритм жизни значительно изменил характер труда и образ жизни человека. Недостаточная двигательная активность детей - серьезная проблема современности, поскольку она приводит к снижению умственной и физической работоспособности. Как известно, большинство школьников занимаются физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что негативно отражается на их здоровье [17, с. 16].

Именно поэтому проблема оптимизации процесса физического воспитания школьников требует постоянного совершенствования. Для этого целесообразно использовать самые разнообразные формы физкультурно оздоровительной работы в урочное и внеурочное время, воспитывать у детей потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Занятия физической культурой в школьные годы способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки.

По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН, общая двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину и продолжает снижаться от младших классов к старшим. Даже у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только пятую-шестую часть суток.

Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома, из-за чего почти не остается времени побыть (походить или побегать) на свежем воздухе.

Важнейшая задача, стоящая перед учителями, тренерами, родителями, - создать условия, при которых дети школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.

Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей.

Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Занятия физическими упражнениями обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой, активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения, так как улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются мышцы брюшного пресса. Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека: повышаются умственная и физическая работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки (плавание, ходьба на лыжах и др.).

Таким образом, двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов:

- 1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);
- 2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.);
- 3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.);
- 4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);
- 5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.) [6, с. 62].

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни. Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами (массажем, физиолечением).

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) средства и методы физического воспитания должны применяться с учетом научной обоснованности их оздоровительной ценности;
- 2) физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, профессиональная деятельность и т. д.);
- 3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от состояния здоровья, величины физической нагрузки, используемых средств и методов физического воспитания, режима двигательной активности [15, с. 73].

Соблюдая принцип оздоровительной направленности, специалисты по физической культуре и спорту должны так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло одновременно и профилактическую, и развивающую функции. Это значит, что с помощью физических упражнений необходимо компенсировать недостаток двигательной активности (гиподинамии), возникающий в условиях современной жизни; предупреждать развитие заболеваний, связанных с учебной и профессиональной деятельностью; совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость повреждающим воздействиям факторов окружающей среды.

1.2 Понятие и виды оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека, продление активного долголетия и т. д. Занятия оздоровительной

физической культурой не ставят задачу достижения высоких спортивных результатов или лечения болезней (как в лечебной физической культуре (ЛФК)) и доступны всем практически здоровым людям. В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) – это организованная двигательная активность, направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность так же важна, как трудовая или учебная. Именно она, являясь одной из форм человеческой деятельности, обеспечивает улучшение физического состояния и здоровья, способствует продлению жизни [27, с. 55].

Разнообразие форм физкультурно-оздоровительной работы в школе обусловливается стремлением увеличить двигательную активность учащихся. Однако нужно осознать, что каждая форма занятий решает как общие, так и конкретные задачи. В частности, лучшие условия для оздоровительной тренировки имеют спортивные секции, а для активного отдыха – физкультурные минуты, игры на переменах. В связи с этим возникает необходимость развивать и использовать все формы физкультурно-оздоровительной работы в школе [4, с. 58].

Систему обязательных форм организации физического воспитания школьников составляют уроки физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня; ежемесячные дни здоровья и спорта; обязательные для школы формы внеклассной спортивно-массовой работы; внешкольная спортивно-массовая работа; самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями в семье.

Для решения задач физкультурно-оздоровительной работы в школе применяют различные средства. Основными среди них являются физические упражнения, вспомогательными – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Каждая группа средств решает специфические задания, однако в комплексе они позволяют разносторонне влиять на организм детей.

Физические упражнения – это специально организованные движения и действия, направленные на решение задач физического воспитания и подчинения его определенным закономерностям. Для решения оздоровительных задач наиболее предпочтительны аэробные упражнения, такие, которые заставляют работать крупные группы мышц, освоив когда все тело находится в движении. К этим упражнениям относят ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде, туризм, ходьбу на лыжах, греблю [3, с. 31].

Физкультурно-оздоровительная работа в школе является неотъемлемой составной частью педагогического процесса воспитания гармонично развитой личности. Выполнение физических упражнений с целью укрепления здоровья детей должно подчиняться определенным закономерностям и принципам. Для улучшения и сохранения высокого уровня здоровья требуется постоянные и достаточные физические нагрузки [10, с. 132]. Чтобы определить необходимый уровень физической нагрузки, следует придерживаться основных принципов оздоровительной физической культуры. К ним относят принципы систематичности, постепенности, соответствия нагрузки уровню здоровья, разносторонней направленности оздоровительной тренировки и принцип цикличности.

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе осуществляется непосредственно под руководством учителя физической культуры. Каждый педагог в своей деятельности использует соответствующие методы.

К основным методам физкультурно-оздоровительной работы в школе относятся равномерный, переменный, интервальный, повторный, соревновательный и игровой.

Как показывает анализ литературных источников [8, с. 11], основными формами работы по физическому воспитанию в режиме учебного дня является гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры и физические упражнения на переменах. Их используют как элементы рациональную организацию учебной работы учащихся.

Оздоровительная физическая культура как совокупность предметных ценностей представлена материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это сведения об оздоровительных возможностях занятий физическими упражнениями; методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни; необходимое материально-техническое оснащение физкультурно-оздоровительной деятельности; формирование интереса и потребности в занятиях физической культурой.

Оздоровительная физическая культура как результат деятельности характеризуется совокупностью полезных результатов ее использования. Это:

1) профилактика гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения

и физических нагрузок;

1. Безруких М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников / М.М. Безруких // Классный руководитель. – 2007. – № 5. – С. 5-18.
2. Бех И. Д. Идентификация в воспитании и развитии личности// И.Д. Бех // Педагогика и психология. - 2013. - №4. - С. 42 - 49.
3. Бишаева А. А. Физическая культура : учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – М. : КНОРУС, 2016. – 312 с.
4. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ, 2003. – № 19. – С. 57-70.
5. Булгакова Н.Ж. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарев // Человек, здоровье, физич. культ. и спорт в изменяющемся мире: Мат. VII науч. конф. по проблеме физич. восп. учащихся. – Коломна. – 2012. – С. 203.
6. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ, 2003. – № 19. – С. 57-70.
7. Бычкова Т. И. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Т. И. Бычкова ; Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. – Чебоксары, 2005. – 18 с.
8. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Виленская Т. Е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 256 с.
9. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе/Е.А. Воронова. - М: Феникс, 2011. – 178 с.
10. Воспитание ЗОЖ студентов и учащихся / Под редакцией Петрова Н.Я., Соколова В.А. Минск: Полымя, 2016. – 280 с.
11. Гаркуша С. В. Физическое воспитание учеников и студентов: современные проблемы и пути решения / С. В. Гаркуша // Здоровье для всех. Научно-практический журнал. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – № 2. – С. 30-33.
12. Гоглюватая Н. Оптимизация программ физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом / Н. Гоглюватая, Ю. Усачёв // Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации: тезисы докладов IV Международ. научн. конференции. – К. – 2013. – С. 355-361.
13. Деминская Л. Спорт, духовность и гуманизм в современном мире / Л. О. Деминская // материалы VII международной науч.- практ. конференции : ГДИФВиС. – Донецк. – 2010. – 26 с1.
14. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы / под ред. А.Л. Савицкого. – Кишинев, 2015. – 184 с
15. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л., Благий, Ю. А. Усачев. – М.: Наука – 2016. – 198 с.
16. Истомина, А. В. «Модерация здоровья», как форма обобщения и совершенствования здоровьесберегающего образования/А.В. Истомина // Воспитание школьников. – 2011. - № 4. – С. 8-12.
17. Когут И.А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, учатся в школах разного типа: Автореф. дис ... канд. наук по физическому. исх. и спорта / О.И.Когут. - М.: «Научный мир», 2006. - 20 с.
18. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. - М.: Олимп. л-ра, 2003. - Т. 2. - 367 с.
19. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М: Советский спорт, 2010. – 320 с.
20. Латынов И. К. Физическая культура и спорт в современной школе : проблемы и перспективы / И. К. Лапытов // Детский тренер, 2008. – № 3. – С. 4-14.
21. Москаленко Н.В. Дифференцированный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста/Н.В. Москаленко // Материалы науч.-практ. конф. «Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы». – Ч. 3. – Днепропетровск. – 1990. – С. 50-52.
22. Москаленко Н.В. Инновационные технологии в физическом воспитании школьников: учеб. пособие. / Н.В. Москаленко, О.В. Шиян. - Днепропетровск: Инновация, 2011. – 238 с.
23. Насонова Л. Аэробика плюс атлетизм – это и есть шейпинг / Л. Насонова // Физ. культ. в школе. – 2016. – № 7. – С. 19-20.
24. Наскалов В. М. Теория и методика физического воспитания / В. М. Наскалов. – В 2-х ч. – Ч. 1. – Новополюцк: ПГУ, 2008. – 228 с

25. Скрибук, Н.А. Здоровье – высшая национальная ценность /Н.А. Скрибук// Социально-педагогическая работа. – 2017. – №3. – С. 20-27.
26. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М.: Просвещение. – 2012. – С. 13-29.
27. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков/А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 2011. - 270 с.
28. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
29. Ткачук С.В. Моделирование режимов двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания: Автореф. дис. на соискание наук. степени канд. наук по физическому. исх. и спорта: спец. 24.00.02 / С. В. Ткачук. - Киев, 2011. - 18 с.
30. Халемский Г.В. Школа, как территория здоровья/Г.В. Халемский //. Народное образование. – 2016. – № 1. – С. 21-23.
31. Хрипко И.В. Влияние программ с традиционными и инновационными средствами физического воспитания на физическое состояние младших школьников: Автореф. дис. на получение наук. степени канд. наук по физическому. исх. и спорта: спец. 24.00.02 / И.В. Хрипко. - Киев, 2012. - 21 с.
32. Холодов, Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. –480 с.
33. Худолеева О. В. нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся / О. В. Худолеева // Физическая культура в школе. – 2003. – № 6. – С. 15-19.
34. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни/Э. Чарлтон//Вопросы психологии. – 2017. – №2. – С. 3-14.
35. Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб пособие. 2-е изд испр и доп./Б.Н. Чумаков. – М: Академия, 2012. – 345 с.
36. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования : автореф. дис. ... докт. пед. наук / В. С. Якимович. – М., 2012 . – 51 с.
37. Яных Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А Захаркина. – М. : АСТ; Сталкер. – 2016. – 127 с.
38. Hines E. W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetiks. – 2009. – 185 p.

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->

<https://studservis.ru/gotovye-%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B>