



ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
(уровень бакалавриата)**

Сургут, 2017

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Сургут, 2017

УДК 796(07)
ББК 75.1р30
О–75

*Печатается по рекомендации отдела
сертификации и методического сопровождения
образовательного процесса СурГПУ*

*Учебно-методическое пособие утверждено
на заседании кафедры физического воспитания
от 25 октября 2016 года, протокол № 3*

Рецензенты:

Синявский Н.И., д.п.н., профессор
кафедры теории и методики физического воспитания
Сургутского государственного педагогического университета

Родионов В.А., к.п.н., доцент
кафедры теории физической культуры
Сургутского государственного университета

О–75 Основы двигательной активности студентов специальной медицинской группы : учебно-метод. пособие. Направление подгот. 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) / Бюджет. учреждение высш. образования Ханты-Манс. авт. округа – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; авт.-сост. : Н.Н. Гергега, Л.В. Диордица, О.Н. Кизаев. – Сургут : РИО СурГПУ, 2017. – 74, [1] с.

В учебно-методическом пособии представлены основы построения занятий физическими упражнениями на постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня и умственной работоспособности у студентов специальной медицинской группы.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и примерной программой дисциплины «Физическая культура» по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

Данное пособие адресовано педагогам по физической культуре, инструкторам специальных медицинских групп. Предлагаемое учебное пособие окажет существенную помощь студентам высших учебных заведений очной формы обучения, а также специалистам, работающим в сфере физической культуры со студентами специально медицинской группы.

**УДК 796(07)
ББК 75.1р30**

© Сургутский государственный педагогический университет, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Глава I. Основы построения двигательной активности студентов специальной медицинской группы	7
1.1. Методологические подходы физической культуры	7
1.2. Особенности физической активности современного человека ..	10
1.3. Возрастное развитие аппарата движений человека	13
1.4. Физическая активность людей молодого и среднего возраста ...	17
1.5. Понятие о двигательной активности, двигательных способностях	22
Глава II. Основы самостоятельных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы	26
2.1. Самостоятельные формы занятий физической культурой	26
2.2. Ходьба как автоматизированный двигательный акт	36
2.3. Оздоровительный бег	43
2.4. Профилактика остеохондроза	49
2.5. Основы самомассажа	57
2.6. Самоконтроль и физиологические пробы при занятиях физическими упражнениями	60
Контрольных вопросы и задания для самостоятельной работы	68
Примерный перечень вопросов к зачету	70
Заключение	72
Учебно-методическое и программное обеспечение	73

Предисловие

В специальной медицинской группе вуза учебный процесс по физической культуре направлен на постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической и умственной работоспособности студентов. Большое внимание уделяется устранению функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний и, наряду с этим, приобретению студентами необходимых профессионально-прикладных навыков. Регулярные занятия физическими упражнениями приспособливают основные жизнеобеспечивающие системы и весь организм студента к возрастающим физическим нагрузкам и, улучшая коррекцию физиологических механизмов, приводят к развитию функциональной адаптации.

Отмечая оздоровительное и общеукрепляющее действие физических упражнений на весь организм, необходимо в первую очередь подчеркнуть их положительное влияние на центральную нервную систему. Это проявляется, прежде всего, в том, что у занимающихся улучшается координация движений, становятся более совершенными двигательные навыки, улучшается эмоциональное состояние, исчезает чувство тревоги, появляется чувство бодрости, студенты быстрее и легче начинают усваивать учебный материал [5].

Какое-либо заболевание или остаточные явления ранее перенесенной болезни влекут за собой ограничение двигательной активности, приводящее, как правило, к функциональным нарушениям в деятельности сердечнососудистой системы. При правильном подборе физические упражнения вызывают увеличение притока крови в сосуды, питающие сердце, в результате чего улучшается сократительная способность сердца. Регулярные занятия физическими упражнениями (тренировка) заставляют сердце приспособляться к условиям работы, вызывают расширение камер сердца и увеличивают силу отдельных сокращений благодаря увеличению толщины стенок миокарда, что ведет к более экономной деятельности сердца в покое и при физической нагрузке.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд.

К сожалению, программой по физическому воспитанию в вузах предусмотрено, слишком мало времени для занятий физической культурой. Необходимы систематические самостоятельные занятия физической культурой.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, способствуют лучшему выполнению программы по физической культуре, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт студентов. В содержание самостоятельных занятий входит изучение отдельных вопросов по литературным источникам; выполнение специальных упражнений, направленных на устранение отклонений в состоянии здоровья, недостатков в физическом развитии; разучивание комплексов утренней гигиенической гимнастики, развитие двигательных способностей и т.д. Самостоятельные занятия могут носить и тренировочный характер. В период экзаменационных сессий и каникул с их помощью обеспечивается непрерывность занятий физическими упражнениями [11, 12].

Особый интерес представляют основы движений в различных видах спорта. Аналитически и интегративно рассматривается только спортивная двигательная активность как системная совокупность двигательных актов, их психологическая стимуляция, обоснование и обеспечение, планирование и программирование, оценка и учет их самих, а также полученных результатов и следствий. Изучение основ движения в различных видах спорта включает в себя в качестве фундаментальных компонентов спортивную биомеханику, психологию и двигательную педагогику.

В процессе прохождения дисциплины «Физическая культура» у студентов развиваются такие компетенции, как:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности обучающихся специальной медицинской группы, ориентирование на постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической и умственной работоспособности.