

УДК 378.172(07)
ББК 74.58 я 7
Г 67

Рецензент

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры
физвоспитания М.И. Кабышева

Г 67 **Горбань И. Г.**
«Тропы и дорожки здоровья» - физическая подготовка
студенческой молодёжи: методические рекомендации/
И.Г.Горбань, В.А. Гребенникова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006.-
58с.

Настоящая работа раскрывает основные требования учебной программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

Материал методических рекомендаций поможет в проведении физкультурно-оздоровительных занятий на открытых площадках (стадионе, парке). Педагогам и студентам предлагаются знания, которые позволят им применять, изменять, варьировать организационные формы, средства и методы оздоровительных занятий.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 74.58 я 7

© Горбань И.Г.,
Гребенникова В.А. 2007
© ГОУ ОГУ, 2007

Содержание

Введение.....	4
1 Оздоровительная ходьба.....	5
2 Кросс.....	7
3 Значение разминки на занятиях по физической подготовке	8
3.1 Основные изменения в организме, происходящие во время разминки.....	8
3.2 Основные правила разминки.....	9
4 Тропы и дорожки здоровья.....	10
5 Комплекс 1.....	12
6 Комплекс 2.....	14
7 Комплекс 3.....	16
8 Комплекс 4.....	18
9 Комплекс 5.....	20
10 Комплекс №6.....	22
11 Дополнительные общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.....	24
11.1 Силовые и скоростно-силовые упражнения.....	25
11.1.1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.....	26
11.1.2 Упражнения для мышц ног.....	28
11.1.3 Упражнения для мышц живота.....	30
11.1.4 Упражнения для мышц спины.....	31
11.1.5 Упражнения для косых мышц туловища.....	33
11.1.6 Упражнения с предметами.....	35
11.2 Упражнения на растягивание.....	45
11.2.1 Упражнения на растягивание для мышц рук и плечевого пояса.....	46
11.2.2 Упражнения на растягивание для мышц туловища и ног.....	49
11.2.3 Упражнения на растягивание косых мышц туловища.....	52
11.3 Упражнения на расслабление.....	54
11.3.1 Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.....	54
11.3.2 Упражнения на расслабление мышц ног.....	55
11.3.3 Упражнения на расслабление мышц туловища.....	56
12 Самоконтроль.....	57
Список использованных источников.....	59

Введение

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у студентов 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.

Существует много различных вариантов физкультурно-оздоровительных занятий, которые способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, выносливости, развитию и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Общая физическая подготовка не ставит своей целью овладение сложной спортивной техникой, но вместе с сопровождающей оздоровительной направленностью она помогает успешно справляться с различными физическими и эмоциональными нагрузками в повседневной жизни, обеспечивая надёжный тренировочный эффект.

Настоящие рекомендации предлагают такие виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые широко доступны и не требуют специального оборудования или инвентаря.

Независимо от способов и методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий они всегда должны приносить занимающимся чувство радости, эмоционального подъёма и внутреннего удовлетворения.

Успешное усвоение учебного материала во многом зависит от заинтересованного и сознательного подхода студентов к выполнению каждого упражнения. Поэтому для успеха тренировочных занятий необходимы психологически правильный подход, умение воодушевить их охотно выполнять намеченную программу.

Занятия проводятся два раза в неделю в учебное время на открытых площадках (стадион, парк) или в спортивном зале.

В методических указаниях раскрыты основы методики составления комплексов физических упражнений различной направленности, которые доступны и состоят из общеразвивающих упражнений, ходьбы, бега, специальных упражнений, развивающих силу, быстроту, ловкость, выносливость.

1 Оздоровительная ходьба

Приобщение к физкультурно-оздоровительным занятиям лучше всего начать с оздоровительной ходьбы.

Ходьба – лучшее средство повышения двигательной активности. Доступная любому человеку, она благотворно влияет на все жизненные функции организма. При ходьбе улучшается ритм работы сердца, более глубоким становится дыхание, усиливается вентиляция лёгких. Не случайно именно ходьба так широко используется как эффективное лечебно-профилактическое средство. Наиболее подходящее место для занятий – стадион, парк, сад, сквер. Их можно легко дозировать и контролировать.

Важно научиться ходить правильно, красиво. Старайтесь не сутулиться, держитесь прямо, голову не опускайте, плечи разверните.

Величина нагрузки должна оцениваться самочувствием и контролем ЧСС. Тренирующее воздействие оказывает ходьба при которой пульс достигает 130 ударов в минуту и выше. Темп ходьбы можно оценить по частоте шагов: до 100 шагов в минуту – медленно, от 100-120 – средний темп, более 120- быстрый. По мере приобщения к оздоровительной ходьбе, при систематичности занятий и при улучшении физической подготовленности нагрузку надо постепенно увеличивать в соответствии с состоянием здоровья.

Увеличение нагрузки следует начинать с увеличения дистанции, а затем переходить к увеличению интенсивности.

Для получения желаемого тренировочного эффекта (развитие общей выносливости, силы, увеличение максимального потребления кислорода и пр.) Тренировки по ходьбе должны выполняться с посильной интенсивностью и определенной продолжительностью.

Заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук В.В. Ухов рекомендует начинать с ходьбы в течение 30 минут со скоростью 70-80 шагов в минуту. Продолжительность такой нагрузки зависит от пола, возраста и физической подготовленности. Занятия должны быть систематичными, нагрузку повышать постепенно, учитывая функциональные возможности организма. Для начинающих можно использовать **таблицу 1**.

По мнению заслуженного мастера спорта Колтановского, для начинающих очень важно знать длину своего шага. Для этого нужно пройти непринужденным шагом в среднем темпе несколько раз, точно отмеренный отрезок длиной 20-30 м. Разделить эту длину на количество шагов и вы получите длину вашего шага в см. Для определения скорости тренировочной ходьбы в соответствии с длиной шага можно пользоваться **таблицей 2**.