



АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Сургут 2014

УДК 796.4(07)
ББК 75.6я73
А 92

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

Учебно-методическое пособие утверждено
на заседании кафедры физического воспитания
18 декабря 2013 года, протокол № 5

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания
Сургутского государственного педагогического университета
Синяевский Н.Н.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории физической культуры
Сургутского государственного педагогического университета
Родионов В.А.

Атлетическая гимнастика как одно из средств оздоровительной
физической культуры : учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО
ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; сост. : Н.Н. Гергеа,
Л.В. Диордица, О.Н. Кизаев. – Сургут : РИО СурГПУ, 2014. – 57,
[1] с.

В учебно-методическом пособии представлены комплексы физических
упражнений атлетической гимнастики для физического самовоспитания и
саморазвития культуры здоровья студентов.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с феде-
ральными государственными образовательными стандартами высшего про-
фессионального образования по направлениям подготовки 0050100.62 Педа-
гогическое образование, профиль «Физкультурное образование», 034400.62
Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (Адаптив-
ная физическая культура) и примерной программой дисциплины «Физическая
культура».

Предлагаемое учебное пособие окажет существенную помощь обу-
чающимся средних специальных и высших учебных заведений всех форм
обучения, а также специалистам, работающим в сфере физической культуры
и спорта.

Данное пособие также адресовано педагогам, учителям физической
культуры, тренерам, специализирующимся в атлетической гимнастике.

© Сургутский государственный педагогический университет, 2014

Предисловие

Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека. И чем раньше девушка или юноша приобщается к средствам, способствующим правильному формированию организма и физическому развитию в нужном направлении, тем больших успехов можно добиться [1, 2].

В последние годы занижена роль воспитания личности, поэтому физическая культура оказалась не способной в полной мере обеспечивать полноценное развитие ребенка, формирующее его физическое, психическое и нравственное здоровье. В связи с этим предпринимаются попытки создания такой системы образования, которая способствовала бы формированию осознанной потребности в здоровье и здоровом образе жизни.

Здоровье должно быть первой потребностью каждого обучающегося, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального режима носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Воспитание у обучающихся отношения к здоровью как к главной человеческой ценности, а также разработка основных положений и условий здорового образа жизни, методология их внедрения, привитие и их освоение является важнейшей задачей [4].

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

- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-17);

- ориентирование на применение методов и средств познания, обучение и самоконтроль для интеллектуального развития, повышение культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранение своего здоровья, нравственное и физическое самосовершенствование (ОК-15);

- способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни (ОК-22);

- знание и соблюдение норм здорового образа жизни (ОК-11);

– готовность к овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Цель физического самовоспитания – формирование физической культуры личности и способности направленного использования атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи самостоятельной физической тренировки:

1. Понимание социальной значимости атлетической гимнастики и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

2. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

3. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования атлетической гимнастики в целях сохранения и укрепления здоровья, последующих жизненных и профессиональных достижений.

4. Формирование основных профессионально-педагогических умений и навыков в организации педагогической деятельности в качестве преподавателя физической культуры и тренера.

5. Закрепление теоретических знаний, формирование умений их практического применения в решении конкретных педагогических задач.

Учебное пособие является дополнительным материалом дисциплины «Физическая культура», включает в себя теоретический и практический разделы, направленные на общее физическое развитие, физическую подготовленность и задания для самоконтроля знаний.

Оздоровительная физическая тренировка в СурГПУ широко используется с целью повышения и поддержания укрепления здоровья студентов.

В природе безошибочно работает механизм «обратной связи»: чем большую работу совершает организм, тем активнее происходит в нем процесс формирования мышечных тканей, которые собственно и выполняют физическую работу [10]. Одним из основных условий оздоровительной физической тренировки является принцип систематичности. Основные физические качества вырабатываются при регу-

лярном многократном повторении упражнений и быстро утрачиваются с прекращением физических нагрузок. Систематическое повторение одних и тех же упражнений сопровождается укреплением мышц, всех органов и систем, а также развитием положительных морфологических изменений в них. Это приводит к повышению общей работоспособности, выносливости, нарастанию силы и объема мышц [4, 5].

Важно соблюдать индивидуальный подход к занятиям и дозировку физических нагрузок. При этом необходимо учитывать возраст, состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся. Дозировка определяется продолжительностью и интенсивностью упражнений. Показатель интенсивности – это частота сердечных сокращений. Частота пульса не должна возрастать более чем в 2 раза по сравнению с покоем [7].

Следует подчеркнуть исключительно важную роль мышц в жизни человека. Мышцы обеспечивают не только двигательную функцию, но также принимают активное участие в жизнедеятельности и совершенствовании всех органов и систем, сохранении и укреплении здоровья, в поддержании работоспособности и творческой активности. Сильные мышцы и мастерство владения ими лежат в основе красоты человеческого тела и таких качеств, как сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость, так необходимые в жизни. Развитие мышц доступно каждому. Для этого предлагаем вам богатый набор различных физических упражнений, в том числе используемых в домашних условиях. Заботясь о развитии и укреплении мышц, вы одновременно сможете стать сильным, стройным, подтянутым и красивым [3, 17].

В пособие включены системы упражнений без снарядов и на тренажерах, добавлены контрольные тесты для определения физической подготовленности. При подборе данных комплексов упражнений следует учитывать предварительную физическую подготовку занимающихся и физиологические особенности организма.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования по направлениям подготовки 0050100.62 Педагогическое образование, профиль «Физкультурное образование», 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) и примерной программой дисциплины «Физическая культура».

Предлагаемое учебное пособие окажет существенную помощь обучающимся средних специальных и высших учебных заведений всех форм обучения, а также специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта.