

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

В современном мире здоровье и здоровый образ жизни имеет большое значение для каждого человека. Каждый из нас старается следовать определенным правилам, которые помогут поддержать здоровье, тем самым улучшив жизнь любого человека.

Физическая нагрузка положительно влияет на организм человека. В ее основе лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость психофизиологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

Виды и формы физических занятий могут быть разными.

Так же большое значение имеет оптимизация физической нагрузки. Это зависит от общей и моторной плотности занятия.

Целью данной работы является изучение форм занятий физическими упражнениями.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд определенных задач:

1. изучить учебные формы занятий физическими упражнениями;
2. изучить вне учебные формы занятий физическими упражнениями.

Глава 1. Формы занятий физическими упражнениями

Под физическими упражнениями понимаются двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают

работоспособность человека. Слово «физические» отражает характер совершаемой работы. Физическая работа внешне проявляется в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени. Слово «упражнения» обозначает повторяемость действий, направленных на физические и психические свойства человека. Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой - как процесс многократного повторения.

Физическое упражнение имеет внутреннее и внешнее содержание. Внутреннее содержание - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении двигательного действия. Внешнее содержание представляет собой совокупность элементов, из которых состоит выполняемое физическое упражнение. Существует несколько классификаций физических упражнений:

- По анатомическому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д.
- По признаку физиологических зон мощности различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.
- По признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, физические упражнения классифицируются на скоростно-силовые виды упражнений; упражнения на выносливость, на координацию движений; упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в изменяющихся условиях. В физическом воспитании выделяют урочные и неурочные формы. Среди урочных форм это школьные уроки физической культуры и учебно-тренировочные занятия в секциях.

Главной особенностью урочных форм является следующее: обязательность для всех учащихся; систематичность и непрерывность проведения занятий; относительно однородный по возрасту и подготовленности состав занимающихся; коллективная двигательная деятельность занимающихся; наличие квалифицированного руководства педагогом в течение точно установленного времени; проведение их в специально отведенном месте; возможность решения всего комплекса задач физического воспитания. Основной формой физического воспитания учащихся являются уроки физической культуры. Они проводятся не менее двух раз в неделю, продолжительностью до 45 минут каждый, их содержание определяется программами. Уроки включены в школьное расписание,

как и все другие предметы.

Каждый урок имеет общепринятую структуру, в нем выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть направлена на начальную организацию занимающихся, функциональную и физическую подготовку к предстоящей работе. В основной части решаются задачи обучения технике различных двигательных действий, развития физических качеств, овладения основами знаний. Заключительная часть предназначена для постепенного снижения физической нагрузки на организм занимающихся и организованного завершения урока. В зависимости от того, что взято за основу классификации, существуют различные виды занятий урочного типа. Так, по целевой направленности выделяют уроки общего физического воспитания и уроки специализированного физического воспитания; по дидактическим задачам - вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования изученного материала, контрольные, смешанные.

Следует подчеркнуть, что, кроме урочных форм, в физическом воспитании широко представлены и неурочные формы организации занятий. Они направлены на укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности, организацию активного отдыха, а также на развитие двигательных способностей, умений и навыков.

Среди физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в старших классах выделяют гимнастику до учебных занятий, занятия физическими упражнениями на удлинённых переменах. Внеклассная работа по физическому воспитанию представлена занятиями в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия - днями здоровья и спорта, физкультурными праздниками, туристскими походами и слётами.

Во внешкольных заведениях занятия физическими упражнениями проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, которые являются добровольными. Основными формами организации физического воспитания в семье являются; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; самостоятельные занятия физическими упражнениями, тренировки, выполнение домашних заданий по физической культуре; игры, прогулки, походы, спортивные развлечения; участие в семейных соревнованиях. На основе государственных стандартов высшего профессионального образования вузы самостоятельно (с учетом содержания примерной учебной программы по физической культуре, местных условий и

интересов обучающихся) определяют формы занятий физической культурой. В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

Глава 1.1 Урочные (учебные) формы занятий

Учебные занятия - основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах вуза (учебная дисциплина «Физическая культура») на всех факультетах. Учебные занятия могут быть теоретические, практические, контрольные; элективные практические занятия (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Обязательный теоретический раздел программы излагается студентам в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях). Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделении - на учебно-тренировочных занятиях. Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации), проводятся по назначению и по расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих углубить свои знания и практические навыки.

Самостоятельные занятия могут проводиться по заданию и под контролем преподавателя, как в учебное, так и во вне учебное время. Контрольные занятия призваны обеспечить оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. Контрольные занятия проводятся в течение семестра и учебного года студенты всех учебных отделений сдают зачеты по физической культуре.

Глава 1.2 Вне учебные формы занятий

Вне учебные занятия организуются в форме:

- физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);

- занятий (в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутри вузовскими организациями; самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом);

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных внутри вузовских и вне вузовских мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники).

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и вне учебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста.

Глава 1.3 Построение и структура учебно-тренировочного занятия

При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 мин. Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000-5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной

разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям). Основная часть занимает в среднем 70% времени. В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

Глава 1.4 Общая и моторная плотность занятия

Проблема оптимизации нагрузки зависит от ее дозирования в физических упражнениях, от плотности занятия. Различают общую и моторную плотность учебно-тренировочного занятия.

Общая плотность - отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия. Педагогически оправданное время - это время, затраченное на подготовку инвентаря и оборудования, на объяснение и показ упражнений, на выполнение физических упражнений и заданий, на отдых между упражнениями. К неоправданным затратам времени относятся задержки начала занятий, недостаток или отсутствие необходимого инвентаря, нерациональная трата времени из-за нарушения дисциплины. При проведении учебно-тренировочного занятия следует стремиться к стопроцентной общей плотности.

Моторная плотность - отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия. Рациональная моторная плотность и дозирование учебно-тренировочной нагрузки зависят от вида спорта, возраста, пола, общей физической и спортивной подготовленности занимающихся, от условий занятий, от характера конкретных учебных или тренировочных заданий. Именно моторная плотность часто определяет фактическую интенсивность физической нагрузки занимающегося. Существуют обязательные учебные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями.

Учебные занятия - основная форма физического воспитания. Они подразделяются на:

- теоретические, практические, контрольные;

- элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
- индивидуальные и групповые (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Вне учебные занятия организуются в форме:

- физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);
- занятий в секциях, организованных факультетом физической культуры и спорта;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных соревнований в масштабах вуза, района, города.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и вне учебных занятий создает необходимые условия для нормального функционирования организма молодого человека.

Глава 2. Формы воспитания выносливости

Глава 2.1 Ритмическая гимнастика

Выносливость человека тренирует ритмическая гимнастика. Для таких занятий характерен поточный способ выполнения упражнений: почти без перерывов, без пауз и остановок. Как правило, занимающиеся используют комплексы, разработанные комплексы, разработанные специалистами высокой квалификации, с учетом всех необходимых требований к ним: грамотный подбор упражнений, методически оправданная их последовательность, эмоционально и ритмическое музыкальное оформление. В каждом занятии ритмической гимнастикой, такой важной для воспитания выносливости, выделяются вводная, основная и заключительная части.

Разминка занимает 5-10 минут и предназначена для подготовки организма к занятию, воспитания правильной осанки, красоты движений. Выполняются простые упражнения для отдельных групп мышц: ходьба с движением рук и головы,

выпады, наклоны, приседания и др. основная часть обычно продолжается 20-30 минут и направлена на развитие мышечных групп, воспитание важных физических качеств: в первую очередь выносливости, ловкости, силы. Для этой части характерна самая высокая нагрузка. Безусловно, специалисты, занимающиеся со студентами специальных медицинских, обращают особое внимание на то, чтобы специфика некоторых упражнений не вредила студентам, а, наоборот, способствовала развитию главных физических качеств.

Специалисты рекомендуют так чередовать движения, чтобы упражнениям силового характера предшествовали упражнения на растягивание, чтобы в проработку последовательно включались руки и плечевой пояс, ноги, туловище, а после этого выполнялись циклические упражнения – бег, прыжки, танцевальные шаги. Заключительная часть занятия длится около 3-5 минут и направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние. Используются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Завершается занятие спокойной ходьбой. В занятиях ритмической гимнастикой используются все известные общеразвивающие упражнения, что обеспечивает разностороннее воздействие на организм занимающихся, гармоничность развития.

Глава 2.2 Дыхательные упражнения

К числу дополнительных средств воспитания общей выносливости, особенно, аэробной, относятся, в частности, так называемые дыхательные упражнения, постановка рационального дыхания во время выполнения основных упражнений и дозированное использование некоторых факторов внешней среды: насыщения кислородом вдыхаемого воздуха, температурных факторов естественного и искусственного происхождения. Роль легочного дыхания в большинстве видов двигательной деятельности и в гарантировании здоровья существенна. Дыхательные упражнения в современных комплексах достаточно разнообразны и представляют в своей основе целесообразно регулируемые циклы дыхательных актов, выполняемых в определенных, режимах, различными способами, в сочетании с усиливающими и оптимизирующими дыхательные процессы двигательными действиями. В числе их есть упражнения, включающие направленное изменение частоты, глубины и ритма дыхания, нормированную задержку дыхания, избирательное использование дыхания разного типа – ротового и носового, грудного и брюшного, целесообразную синхронизацию дыхательных актов с фазами двигательных действий.

Заключение

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы - урочные и неурочные. К урочным относятся:

1. уроки физической культуры.
2. спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся.

Также на занятиях физической культуры целесообразно обучать бегу, заниматься именно оздоровительным видом бега, заниматься ритмической гимнастикой с общеразвивающими и общеукрепляющими упражнениями; дыхательной гимнастикой, помогающей организму развиваться гармонично. Все это помогает развивать у студентов физическую выносливость организма, которая оказывает определенное влияние на психологическую стойкость.

Для достижения хоть сколько-нибудь значимого эффекта в воспитании выносливости необходимо не менее двух основных занятий еженедельно, причем при условии немалого объема в каждом из них, поскольку выносливость, как никакое другое качество, воспитывается через утомление. Более благоприятные возможности для воспитания выносливости создаются при увеличении числа занятий в недельном режиме, вплоть до ежедневных и неоднократных в день.

Список литературы:

1. Анищенко В.С. «Физическая культура» 2003г.
2. Виленский М.Я., Зайцев, А.И., Ильинич, В.И. «Физическая культура для студентов» 2001г.
3. Менхин Ю.В. «Физическое воспитание» 2006г.
4. Пономарева В.В. «Физическая культура и здоровье» 2001г.

5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Физические_упражнения

6. https://ru.wikipedia.org/wiki/Физические_упражнения#Типы_тренировок