Министерство образования и науки Российской Федерации
Омский государственный педагогический университет

О.В. Тимофеева
О.А. Сухостав

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Методическое пособие

Омск
2013

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Омского государственного педагогического университет

Тимофеева, Ольга Владимировна.
Основы методики проведения занятий оздоровительной направленности [Текст] : метод. пособие / О. В. Тимофеева, О. А. Сухостав ; Омск. гос. пед. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГПУ, 2013. - 72 с. - Библиогр.: с. 71-72. - ISBN 978-5-8268-1847-3

В данной работе отражены основные принципы построения оздоровительных занятий и особенности их воздействия на организм занимающихся. Представлены базовые упражнения оздоровительных систем: «Пилатес», «Калланетик» и атлетической гимнастики. Изложены основы методики занятий данными видами оздоровительной направленности, даны рекомендации для начинающих. Методическое пособие предназначено для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений.

ISBN 978-5-8268-1847-3

ГОУ ВПО «Омский государственный
педагогический университет», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

ГЛАВА 1. Оздоровительная направленность занятий

1.1. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся 5

1.2. Основные методические принципы оздоровительных занятий 8

1.3. Дозирование физической нагрузки в оздоровительных занятиях 13

1.4. Разнонаправленность физических упражнений в оздоровительных занятиях 15

ГЛАВА 2. Оздоровительная система «Пилатес»

2.1. Характеристика и основы методики занятий по системе «Пилатес» 24

2.2. Базовые упражнения системы «Пилатес» 32

ГЛАВА 3. Оздоровительная система «Калланетик»

3.1. Характеристика и основы методики занятий по системе «Калланетик» 43

3.2. Базовые упражнения системы «Калланетик» 46

ГЛАВА 4. Атлетическая гимнастика

4.1. Характеристика и основы методики занятий атлетической гимнастикой 51

4.2. Базовые упражнения атлетической гимнастики. 65

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 69

Библиография 71

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье, сила, красота гармонично развитого человеческого тела, хорошая координация движения и выносливость – разве не к этому должен стремиться современный человек, ведь нет большей ценности, чем здоровье. Ощущение здоровья и физической силы помогает учиться и работать, а сознание своей неутомимости и ловкости, способность выполнять трудные задачи делают человека уверенным, смелым и настойчивым. Физически подготовленный человек никогда и нигде не растеряется, ему по плечу любая работа. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, образа жизни, питания и главное - от уровня двигательной активности человека (5,6,8, 9,13,15).

Каждый человек хочет быть не только здоровым, но и сохранить свою физическую привлекательность долгие годы. Самым надежным способом для этого является физические занятия, которые позволяют поддерживать функцию мышц и суставов в оптимальном состоянии, и что еще более важно, при помощи мышечной работы сохранять и умножать энергетические возможности организма, наполняя каждую клетку тела энергией, силой и физической красотой. По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда не велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на

функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата (1,2,4,7). О пользе циклических упражнений написано большое количество книг и статей. В данном пособии мы остановились на второй группе упражнений, а именно базовых упражнениях атлетической гимнастики и оздоровительных систем: «Пилатес», «Калланетик».

Методическое пособие предназначено для преподавателей физического воспитания, студентов и для всех начинающих заниматься оздоровительной физической культурой. Несмотря на огромное количество разнообразных программ для оздоровления и улучшения фигуры, «Калланетик» и «Пилатес» – считаются одними из уникальных и популярных находок в оздоровительной индустрии, которые помогают создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволяют обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и предотвратить травмы.

ГЛАВА 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ

1.1. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся

Движение - биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация

деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций.

Физические упражнения способны оказывать оздоравливающее воздействие на пищеварительную систему, включая обслуживающие ее железы (печень, поджелудочная железа и др.), которая стоит на первом месте среди систем, нарушения в которых непосредственно приводят к потере здоровья. Оздоровительные занятия способствуют оздоровлению этой системы путем:

- уменьшения отложений внутрибрюшного жира;
- массажа органов брюшной полости окружающими мышцами, включая диафрагму;
- нервно-рефлекторной стимуляции органов желудочно-кишечного тракта путем воздействия на рефлекторные зоны и акупунктурную систему при выполнении определенных упражнений.

Кроме того, питание способствует созданию анаболического или катаболического фона в организме, что предъявляет требования к его организации в соответствии с режимами нагрузки при решении задач снижения или увеличения веса за счет сжигания жировых отложений или наращивания мышечной массы.

Рационально построенные занятия должны обеспечивать профилактику заболеваний позвоночника. Они вызываются либо органическим поражением (травмой), либо гипертонусом мышц спины (более 80% случаев), либо недостатком движений в этом отделе опорно-двигательного аппарата. Занятия должны быть, безусловно, травмобезопасными, стимулировать общий анаболический фон, включать достаточно большое количество медленных движений с ограниченной амплитудой во всех отделах позвоночника для улучшения питания межпозвоночных дисков, задействовать связки, сокращать и растягивать глубокие мышцы позвоночного столба для ликвидации их спазмов, укреплять все мышечные

группы спины и брюшного пресса для создания мышечного корсета позвоночника.

Значение дыхательных упражнений доказано многовековым опытом йоги и китайской оздоровительной гимнастики. Польза от дыхательных упражнений в процессе физической тренировки может определяться следующим:

- воздух, проходящий через носовые пазухи (дышать следует только через нос), рефлекторно воздействует на многие системы и органы;
- интенсивный воздушный поток, проходящий через носоглотку, оказывает закаливающий эффект;
- экскурсия диафрагмы (при глубоком брюшном дыхании) является дополнительным массажем органов брюшной полости;
- редкое глубокое дыхание позволяет поднять пиковую концентрацию кислорода и углекислого газа, способствующую расслаблению гладкой мускулатуры сосудов, и улучшает трофику тканей;
- ритмичное глубокое дыхание уравновешивает психические процессы.

Способность к устойчивой психической концентрации и связанное с ней умение управлять своим психическим состоянием – жизненно важный навык современного человека. Если физические упражнения позволяют достаточно длительно концентрировать внимание на определенных мышечных группах и областях тела, активных в данный момент, то тем самым формируется условно рефлекторный навык, позволяющий не только устойчиво фиксировать внимание на объекте, но и вызывать требуемые вегетативные реакции в организме (основа психофизиологического аутотренинга). Этот навык является основой любой психорегулирующей тренировки.

Избавление от избыточного веса и формирование красивой фигуры – наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной направленности.

С целью снижения жировых запасов с пользой для здоровья необходимо соблюдать следующие требования:

- нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме;
- увеличивать силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия и самооценки;
- активизировать нейрогуморальные механизмы, способствующие выбросу липотропных гормонов и нейромедиаторов (вид биологически активных веществ), мобилизующих жировые депо во время тренировки, и сохранению их высокой концентрации после нее для освобождения и сжигания жира из подкожных жировых депо; повысить уровень основного обмена после занятий в течение одного-двух дней;
- полностью расслабиться, создать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой как противовеса психологической зависимости от необходимости постоянно потреблять вкусную и «здоровую» пищу в небольших количествах;
- оздоровительные занятия не должны быть энергоемкими, т. к. большой энергорасход значительно снижает углеводные запасы в организме, что приводит к повышению аппетита после занятий. Кроме того, активное и интенсивное сжигание калорий во время двигательной активности – практически бесполезное дело, если ставится задача стабильного и долговременного снижения веса, жир сжигается после занятий, когда повышается основной обмен и потребляется низкокалорийная пища.

1.2. Основные методические принципы оздоровительных занятий

Методические принципы построения оздоровительных занятий необходимы для четкого планирования нагрузок с целью достижения поставленных задач. Ряд специалистов (Н.М. Амосов, И.В. Муравов, 1985; Е.А.Пирогова с соавт., 1986; Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2007 и др.) выделяет методические принципы занятий оздоровительными физическими упражнениями: доступности и индивидуализации; постепенность

наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся. Доступность не означает отсутствие трудностей, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося означает оптимальную меру доступности. Границы доступного изменяются по мере роста уровня физической подготовленности: что было недоступным на одном этапе, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и предъявляемые требования. Соблюдение принципа индивидуализации - одно из главных требований оздоровительной направленности. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма. Поэтому более рационально дозирование физической нагрузки в оздоровительных занятиях, основанное на учете физических и функциональных возможностей индивида, что выявляется тестированием физических качеств и определением рабочего уровня частоты сердечных сокращений.

Принцип постепенности имеет в своей основе физиологические предпосылки, которые заключаются в том, что изменения и перестройки в работе органов и систем, улучшение их функций в любом возрасте происходят под влиянием регулярной физической нагрузки постепенно, на протяжении длительного времени. Причем чем старше организм и чем ниже уровень здоровья, тем более продолжительный период времени необходим для такой перестройки. Очень важно именно на начальных этапах занятий запастись терпением и проявить силу воли до тех пор, пока избалованный комфортом организм перестроится с пассивного образа жизни на активный.

В это время ваши органы и системы будут «бунтовать», мышцы болеть, а хронические болезни могут обостриться. Но, невзирая ни на что, необходимо продолжать систематические занятия с очень осторожным и постепенным повышением уровня нагрузки. Резкое обострение хронических заболеваний свидетельствует о том, что вы несколько превысили начальный уровень физической нагрузки. Необходимо уменьшить ее за счет снижения интенсивности выполнения упражнений (т. е. снизить скорость ходьбы, бега, плавания или другой аэробной нагрузки), но не прекращать занятий. Через некоторое время организм приспособится к малым нагрузкам. Это определяется по появившейся легкости выполнения упражнений и улучшению самочувствия, что служит сигналом для небольшого увеличения дистанции или количества упражнений на последующих занятиях.

Основная закономерность на начальных этапах занятий: уровень нагрузки следует повышать только за счет увеличения объема упражнений (времени их выполнения, длины дистанции), а не за счет увеличения интенсивности нагрузки!

В дальнейшем, когда объем физической нагрузки за одно занятие достигнет оптимального (т. е. продолжительность занятия составит 30-60 мин. в зависимости от уровня здоровья), можно постепенно увеличивать и ее интенсивность.

Следить за реакцией организма лучше всего по частоте сердечных сокращений в минуту. Для этого необходимо сразу же после выполнения упражнения посчитать пульс за 6 с и результат умножить на десять. Подсчет пульса за более длительный промежуток времени ведет к искажению результата, так как ЧСС после прекращения выполнения упражнений постепенно снижается. Оптимальную ЧСС в 1 мин определяют по формуле: 180 минус возраст занимающегося.

Принцип постепенного изменения уровня физической нагрузки должен применяться и на отдельном занятии. Несоблюдение данной закономерности приводит к значительному ухудшению функционального состояния