

БИБЛИОТЕКА
УЧИТЕЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Л.Д. Назаренко

**Оздоровительные
ОСНОВЫ
физических
упражнений**



МОСКВА, 2002

ББК 75.1
Н19

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Российской государственной академии физической культуры *Л.И. Лубышева*;
доктор медицинских наук, профессор Казанского государственного педагогического университета *Р.Г. Биктемирова*

Назаренко Л.Д.

Н19 Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с. – (Б-ка учителя физической культуры).

ISBN 5-305-00066-1.

В пособии на примере естественных видов движений (ходьба, бег, плавание и др.) и с учетом климатических особенностей рассмотрены новые подходы к их использованию; раскрыты неисчерпаемые возможности таких видов двигательных действий, как прикладное плавание, классические способы передвижения на лыжах, катание с гор, зимние игры, различные виды семейного отдыха, развлечения и забавы.

Широко представлено содержание комплексов утренней гимнастики и динамических пауз, выполнение которых рекомендуется в фазе восстановления после перенесенных заболеваний.

Адресовано учителям для работы с учащимися 1–11 классов, студентам педагогических вузов, воспитателям детских садов.

ББК 75.1

- © Назаренко Л.Д., 2002
- © «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002
- © Серийное оформление обложки.
«Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002

ISBN 5-305-00066-1

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей. При подборе того или иного вида физической активности необходимо руководствоваться ее оздоровительной направленностью. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Поэтому физические упражнения, представленные в первой главе, будут рассматриваться преимущественно с этих позиций.

Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности. В управлении многими движениями (оздоровительный бег, плавание, гребля, передвижение на лыжах и др.) большое место занимает объективное восприятие пространственных, временных и силовых характеристик каждого двигательного действия, адекватная оценка условий

их выполнения, способность к концентрации и переключению внимания, рациональное распределение усилий, точное воспроизведение формы движения. Все это возможно при условии определенного уровня развития комплекса двигательного-координационных качеств и, соответственно, хорошего здоровья.

Знание механизмов развития и совершенствования координационных качеств и факторов, их обуславливающих, а также критериев оценки прироста показателей позволит с новых позиций осмыслить важность национальных видов двигательной деятельности как достояния самобытной культуры российского народа, имеющих мощный оздоровительный потенциал.

В пособии раскрывается методика использования физических упражнений для укрепления сердечно-сосудистой и развития дыхательной систем, улучшения нервно-психического состояния, деятельности эндокринной и пищеварительной систем, совершенствования опорно-двигательного аппарата. Рассматриваются вопросы применения различных физических упражнений, их использования для профилактики наиболее распространенных заболеваний при ранних их стадиях и на этапе выздоровления. Большое внимание уделяется вопросам улучшения духовного здоровья, во многом определяющего физическое состояние человека.

Глава 1

ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Познакомившись с содержанием главы, вы узнаете:

- как с помощью различных физических упражнений можно укрепить свое здоровье;
- какое воздействие на организм оказывает ходьба, бег, подвижные и спортивные игры, плавание и другие виды мышечной деятельности;
- как правильно организовать процесс закаливания;
- как научиться плавать и преодолеть природную боязнь воды;
- почему к каждому занятию физическими упражнениями нужно настраиваться и готовиться;
- какие есть способы регулирования физической нагрузки.

Проанализировав полученную информацию, при определенной настойчивости и трудолюбии вы сможете:

- методически правильно начать самостоятельные занятия оздоровительной ходьбой или бегом;
- выработать у себя красивую походку;
- овладеть одним из способов плавания;
- узнать содержание и правила игры наиболее популярных народных и спортивных игр, принимать в них участие;
- научиться правильно подбирать лыжный инвентарь;
- усвоить разные способы передвижения на лыжах;
- овладеть приемами самоконтроля за функциональным состоянием во время выполнения физической нагрузки;
- организовать с друзьями загородную прогулку или поход.

Многообразие физических упражнений, характеризующихся различным воздействием на организм, вызвало необходимость рассмотрения их связи с отдельными видами спорта, а также с учетом конкретных признаков и особенностей. Некоторые из них, основанные на естественных движениях человека, такие, как ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, гребля, езда на велосипеде и другие, стали массовыми из-за их доступности.

Одним из самых простых видов двигательной деятельности является ходьба. В то же время многие специалисты признают, что это весьма эффективный вид физической нагрузки, так как способствует активизации многих мышечных групп, органов, физиологических систем. Нагрузка при ходьбе легко поддается дозированию, и в то же время ходьба имеет очень много различных вариантов: прогулочная, ускоренная, спортивная, в разном темпе и в различных условиях (вверх и вниз по лестнице, с горы и в гору, по песку, по гальке, по воде и др.), что позволяет обеспечить необходимый объем двигательной активности, не вызывая адаптации организма к знаковой нагрузке.

Такой привычный, обычный вид движений, как бег, оказывает большое тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную системы, опорно-двигательный аппарат и т.д.

Очень велико значение гимнастики для развития и укрепления организма. Специфика гимнастических упражнений позволяет локально воздействовать на развитие и укрепление не только организма в целом, но и отдельных мышечных групп (как крупных, так и мелких).

Плавание обеспечивает эффективное закаливание организма, исправление дефектов опорно-двигательного аппарата, является прекрасным средством регулирования веса. Лыжный спорт объединяет не только различные способы передвижения на лыжах, но и прыжки с трамплина, слалом, биатлон и др. Лыжные прогулки способствуют оздоровлению организма, регулируют психо-эмоциональное состояние, обеспечивают своеобразный закаливающий эффект.

Большую группу разнообразных упражнений представляют спортивные и подвижные игры: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, бадминтон, лапта, городки и многие другие.

Разные двигательные действия оказывают неодинаковое влияние на органы и физиологические системы организма. Так,

циклические локомоции способствуют в первую очередь развитию выносливости; упражнения с отягощениями – приросту силовых показателей; единоборства и спортивные игры – развитию ловкости, подвижности и других двигательных-координационных качеств.

Физические упражнения существенно отличаются друг от друга по различным параметрам и по особенностям влияния на организм; знание и учет этих особенностей позволяют выбрать вид двигательной деятельности, наиболее полно соответствующий не только состоянию здоровья, но и возрасту, особенностям характера и привычек, образу жизни человека. Рассмотрим наиболее доступные, с точки зрения их оздоровительного воздействия на организм, виды физических упражнений.

1.1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ходьба, бег, прыжки и метание являются естественными видами двигательных действий. За много веков до нашей эры народы Азии и Африки устраивали соревнования в беге, прыжках и метании. Наибольший расцвет они получили в Древней Греции. Первые Олимпийские игры состоялись в 776 г. до н.э. Они включали бег на одну длину стадиона. Постепенно дистанция увеличивалась. Несколько позже появились прыжки, сразу завоевавшие большую популярность. Затем стали проводиться состязания в метании на расстояние и на точность. Популярность метания обусловлена практической значимостью: бросание и метание различных предметов помогало первобытному человеку выжить в трудных условиях. Почти одновременно с копьем начали метать плоский камень – прообраз современного диска.

Различные условия жизни людей способствовали появлению многих разновидностей бега, прыжков, метаний, составивших целую программу выступлений спортсменов. Каждая группа легкоатлетических упражнений имеет свои характерные особенности. Они отличаются не только по внешней форме, но и по воздействию на организм. Рассмотрим каждую группу отдельно, с точки зрения расширения функциональных возможностей организма при регулярном использовании.

1.2. ХОДЬБА

Данный вид естественных локомоций широко представлен в двигательной деятельности человека. Кроме ходьбы как естественного способа передвижения, различают прогулочную (оздоровительную) и спортивную ходьбу. Главной особенностью этого вида деятельности является ритмичность дыхания и вовлечение в работу практически всех крупных мышечных групп.

Прогулочная (оздоровительная) ходьба является прекрасным успокаивающим, отвлекающим от нервных и психических нагрузок средством, которое восполняет недостаток двигательной активности.

Дозированная ходьба используется для реабилитации и лечения различных заболеваний и является важной составной частью активного отдыха. Этот вид движений можно использовать для объединения интересов всех членов семьи, независимо от возраста и рода занятий.

Для загородной прогулки, семейного похода не требуется специальной физической подготовки, в то же время, благодаря большому эмоциональному воздействию, ходьба является прекрасным средством проведения досуга.

Прогулочная (оздоровительная) ходьба позволяет плавно регулировать физическую нагрузку, поэтому качественные изменения функциональных физиологических систем происходят почти незаметно. Преодоление подъемов и спусков с повышенной физической нагрузкой оказывает существенное тренировочное воздействие, совершенствуя многие функции организма.

Постепенное увеличение продолжительности прогулки, изменение скорости передвижения являются эффективным средством развития общей выносливости, укрепления сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развития и совершенствования опорно-двигательного аппарата, формирования и укрепления правильной осанки. Немаловажное значение для улучшения физического состояния имеет сочетание прогулки с естественными оздоровительными факторами природы: воздухом, солнечным светом.

Привычный темп ходьбы здорового человека представляет для него незначительную нагрузку. Увеличение темпа и длины дистанции, усложнение рельефа местности приводят к существенному тренировочному эффекту.

У практически здоровых людей, а также у выздоравливающих после болезни противопоказания к ходьбе, как правило, отсутствуют. Этот вид двигательной активности является хорошим средством улучшения общего физического состояния, развития выносливости, увеличения объема движений, общения с природой.

Во время ходьбы нагрузка приходится на все группы мышц, благодаря этому усиливается кровоток, улучшается кровоснабжение важнейших органов и физиологических систем.

Ходьба в быстром темпе по естественному ландшафту (трава, рыхлая земля, гравий, камни, песок, галька, вода) сопровождается значительными энерготратами. Так, по данным М.П. Сотниковой (1984), человек весом 70 кг при темпе 110 шагов за 1 мин тратит 290 ккал/ч, а ходьба по рыхлому снегу сопровождается расходом 384 ккал/ч.

При высоком и выше среднего темпах происходит усиленное потоотделение. В результате из организма выводятся шлаки, повышается сосудистый тонус, способствующий очищению сосудов от атероматозных отложений. Люди некоторых профессий (лекторы, продавцы и др.) в положении стоя испытывают значительные перегрузки нижних конечностей, особенно при избыточной массе тела. Это сопровождается расширением кровеносных сосудов, появлением отеков. При ходьбе эти негативные явления устраняются за счет улучшения циркуляции крови.

Ходить пешком рекомендуется в любую погоду, используя все возможные варианты: медленным, упругим, пружинящим или спортивным шагом (темп выше среднего). Необходимо следить, чтобы живот был подтянут, плечи развернуты. Голову следует держать прямо. Рекомендуется также использовать различные способы ходьбы (на носках, выпадами, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы) с изменением ее темпа, скорости, длительности. Продолжительность нагрузки при ходьбе должна быть не менее 1 ч в сутки.

Главное условие при ходьбе – передвигаться бодрим, энергичным шагом. Медленная, тяжелая, шаркающая походка приносит вред организму, так как не способствует психоэмоциональному настрою.

Для увеличения физической нагрузки рекомендуется подниматься по лестнице, перешагивая через ступеньку, что способствует развитию силы мышц нижних конечностей. При этом формируется внешний свод стопы, уменьшается плоскостопие,

улучшается подвижность в суставах, развивается специальная выносливость. Передвигаться по лестнице следует, соблюдая определенные требования: наступать на ступеньку всей стопой, спину держать прямо, живот втянуть, колено опорной ноги выпрямлять полностью, не смотреть под ноги.

Важным моментом является сохранение правильного дыхания. При появлении одышки надо снизить темп и добиться установления ритмичного сочетания дыхания с движением.

Ходьбу по лестнице можно разнообразить, поднимаясь попеременно правым и левым боком, скрестным шагом, с закрытыми глазами, спиной вперед и т.д. Такие приемы снимают напряжение, улучшают настроение, снижая негативные впечатления прошедшего дня, делая их незначительными, несущественными.

Одним из важных вопросов является оценка индивидуального темпа ходьбы (количество шагов за 1 мин), который определяется возрастом, ростом, массой тела, длиной и шириной шага, полом, настроением, физическим состоянием, характеристикой местности, погодой, временем года и т.д. Выбрав оптимальный темп ходьбы, можно передвигаться под мелодию мысленно звучащего марша. Ширина шага взрослого человека колеблется от 70 до 100 см, а темп ходьбы – от 80 до 120 шагов за 1 мин. Известны следующие режимы ходьбы:

- очень медленный: 60 – 70 шагов за 1 мин (2,5 – 3 км/ч);
- медленный: 70 – 90 шагов за 1 мин (3 – 4 км/ч);
- средний: 90 – 120 шагов за 1 мин (4 – 5 км/ч);
- быстрый: 120 – 140 шагов за 1 мин (5 – 6 км/ч);
- очень быстрый: свыше 140 шагов за 1 мин (более 6,5 км/ч).

В зависимости от возраста, физического состояния, профессиональных занятий нагрузка для одних будет значительной, для других – недостаточной. После 55 – 60 лет она должна составлять 2,5 – 3,5 км/ч. При малоподвижном образе жизни темп ходьбы чередуется от спокойного (10 – 15 мин) до быстрого (в пределах 5 – 15 мин), в зависимости от физического состояния. Постепенно, через 1 – 2 недели, по мере адаптации организма к нагрузке, длительность быстрой ходьбы увеличивается, медленной – уменьшается. В конце дистанции рекомендуется обязательно выполнить несколько упражнений – дыхательных и расслабляющих.

Во время ходьбы следует контролировать пульс, не допускать одышки. Людям с избыточной массой тела нужно иметь в виду, что лучше большая нагрузка через день, чем недостаточная ежедневно. Нельзя спешить с приобретением хорошей физичес-