**Формирование здорового образа жизни**

Разработчик: Курган С.А.

Преподаватель физической культуры

ГБП ОУ «Тверской технологический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка …….…………………………………………………….3

1. Понятие здоровья и его составляющие. Общие представления о ЗОЖ..4
2. Основные слагаемые ЗОЖ …...…………………………………………...6
3. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека .……...11
4. Развитие физических качеств на уроках гимнастики …..……………..13
5. Средства и методы развития физических качеств на уроках   
   гимнастики …..………………………………………………………...….16

Заключение ..............……………………………………………………………..22

Список литературы ………..…………………………………………………….23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья подрастающего поколения по степени значимости должна рассматриваться в связи с общей концепцией здоровой нации. Так как именно от них в будущем зависит здоровье всего населения.

Главным направлением в решении этой задачи является восприятие самой молодежи своего здоровья как важнейшей личностной ценности.

У молодежи практически не сформирована мотивация здорового образа жизни и нет убежденности в его необходимости.

**Актуальность** темы состоит в том, что здоровье школьников относиться к приоритетным направлениям в сфере образования.

Сегодня успешное овладение школьной программы возможно только при условии достаточно высокого уровня здоровья. Поэтому учет особенностей образа жизни, в частности физической активности и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, является важным элементом организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Зарождение ЗОЖ напрямую связано с теми далекими временами древности, когда первобытный человек стал создавать орудия труда, когда он начинал осознавать, что его жизненные успехи во многом предопределяются его физическими способностями, его умением быстро настигать добычу, преодолевать разного рода естественные преграды, когда он стал пользоваться физическими упражнениями при подготовке к охоте на крупных и опасных зверей. Жизнь убедительно свидетельствует о том, что человек становится человеком только в условиях общественной жизни, только в процессе воспитания и обучения, только в процессе созидательной трудовой деятельности.

**Цель:** Определить и обосновать потребность в здоровом образе жизни и его формировании средствами физической культуры.

**Задачи:**

1. Определить понятие здоровья и его элементов.

2. Охарактеризовать средства физической культуры, влияющие на формирование ЗОЖ обучающихся

**I. Понятие здоровья и его составляющие. Общее представление ЗОЖ.**

1. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

**Физическая** составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

**Психологическая** составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно – эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

**Поведенческая** составляющая — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому главное для молодых людей — быть здоровыми.

2. Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Личность - это социальная категория, это характеристика человека, как общественного индивида, субъекта и объекта социальных отношений. «От начала и до конца личность – это явление социальной природы, социального происхождения…» Понятие «личность» указывает на связь человека и общества. Таким образом, следует, что нужно обращать особое внимание на ведение здорового образа жизни (ЗОЖ). Ведь, если каждая личность будет вести ЗОЖ, то тогда всё наше общество будет здоровым, а это весьма значительно. Теперь, прежде чем продолжить эту тему, остановимся на самом понятии образ жизни (ОЖ). ОЖ обычно связывают с характером, спецификой поведения отдельных людей или целых групп населения. Говорят об ОЖ какого-то лица, об ОЖ городского, сельского населения, иногда о профессиональных особенностях и т.п. И подобные представления не вызывают возражений - они широко вошли в наш быт. Но нам следует дать научную трактовку этого понятия, коль скоро мы попытаемся соотнести его со здоровьем - очень сложной категорией, подверженной влиянию многих факторов и условий. И всё же образ жизни включает основную деятельность человека, куда входит трудовая деятельность, социальная, психо-интеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Однако не следует путать понятия «образ жизни» и «условия жизни».

Образ Жизни - способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни - деятельность людей в определённой среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини и макросреде, быт и обустройство своего жилища.

Отсюда, по логике, определено, что ОЖ непосредственно влияет на здоровье человека, а в то же время условия жизни как бы последовательно оказывают влияние на состояние здоровья.

ЗОЖ можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что ОЖ человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Некоторым может показаться, что между здоровым образом жизни и здравоохранением можно правомерно поставить знак равенства. Последнее чаще квалифицируется, как система общественных и государственных мер по охране и укреплению здоровья населения (профилактика, лечение, реабилитация).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

ЗОЖ - это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих предоставляющие им возможности в интересах здоровья, гармонического, физического и духовного развития человека.

**II. Основные слагаемые ЗОЖ.**

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим руда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты:

- осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физкультурной активности;

- целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков

охраны здоровья;

- использование естественных природных факторов в укрепленииздоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе;

- активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение;

- деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества.

1. **Осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физкультурной активности.**

**Физическая активность** человека - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. Двигательный режим человека не одинаков в разном возрасте. Однако общее состоит в том, что физическая активности абсолютно необходима ребёнку, взрослому, пожилому человеку. Она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Она представлена в нём в виде ежедневной утренней гимнастики, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, систематических закаливающих процедур, а также других видов двигательной активности, направленных на сохранение и приумножение здоровья.

1. **Целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья.**

Важным слагаемым ЗОЖ является **рациональное питание.** Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности, продлению жизни,

ЗОЖ немыслим без соблюдения правил **личной гигиены**: суточного режима, ухода за телом, одеждой, обувью и т. п. Особое значение при этом имеет распорядок дня. При правильном его составлении и строгом выполнении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создаёт оптимальные условия для плодотворной работы и качественного восстановления сил.

1. **Использование естественных природных факторов в укреплении**

**здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе.**

Мощным оздоровительным средством ЗОЖ является **закаливание**. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их число в 2—4 раза, а в некоторых случаях помогают вовсе избавиться от них. Закаливание к тому же оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус ЦНС, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Как часто мы слышим слова состоятельного человека: «Я отдал бы все мои [деньги](http://cityadspix.com/tsclick-IQBE4N35-GECAQUGV?&sa=mh&sa1=&sa2=&sa3=&sa4=&sa5=&bt=20&pt=9&lt=2&tl=1&sa=mh&sa1=&sa2=&sa3=&sa4=&sa5=&im=ODk1NS0wLTE0Mjg0MzMxMjAtMTAxMjcxNDk%3D&fid=NDQ1NzU2Nzc1&kw=%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B3%D0%B8) за здоровье!». Если бы он имел чуть - чуть здравого смысла и сделал бы кое, какие усилия, у него было бы и то, и другое вместе.

Ведь все, что ему нужно, заключается в элементарных познаниях в отношении деятельности своего организма, его главных нужд, в понимании того, что может служить во вред и каким образом избежать этого! Почти все люди тратят годы, чтобы сделать себе карьеру, и в этом они могут преуспеть.

Однако они не пытаются затратить и пяти минут на изучение нужд и возможностей собственного организма для того, чтобы улучшенные условия их жизни, которых они так упорно добивались, могли приносить радость.

Все же, несмотря на то, что ваш организм годами подвергался неправильному воздействию, его нуждами пренебрегали слишком долго, он все еще способен к восстановлению и гораздо в большей степени, чем вы думаете. Конечно, при условии, что вы готовы пожертвовать временем, приложить некоторые усилия и запастись каплей терпения.

С ослабленным, расстроенным организмом вопрос обстоит точно так же, как и с запущенным делом, - и то, и другое можно привести в порядок. Для восстановления того, что вы усердно губили в течение не одного десятка лет, требуется не более, чем несколько часов.

Люди, просидевшие целехоньких 20 лет, не делавшие иной «физкультуры», кроме прогулки от дома до машины и от машины до учреждения, могут возвратить себе здоровье и силы. Все, что для этого нужно - обычное здоровое сердце. И почти все люди имеют такое сердце, даже те, кто на протяжении многих лет слишком легкомысленно к нему относился.

Окружающая среда - это вода, воздух и земля с ее недрами. Окружающая среда влияет на нас, наша деятельность существенно влияет на ее состояние. Экология - это наука о взаимодействии живых организмов с окружающей средой. Живые организмы объединяются в популяции, которые в комплексе с неживыми компонентами природы образуют экосистемы. Совокупность всех экосистем земного шара называют биосферой.

К неживым компонентам земли относятся, в частности, простые химические элементы, которые вступают в сложные природные циклы. Вмешательство человека в эти циклы может привести к загрязнению окружающей среды.

Загрязнение воздуха обусловлено вредными газообразными примесями и взвешенными частицами. Оксиды углевода, азота, серы, углеводорода и озона - это наиболее распространенные загрязняющие примеси воздуха. Когда они скапливаются под слоем тепловой инверсии, то образуется фотохимический смог.

Озоновый экран, находящийся в верхних слоях атмосферы, защищает землю от большей части ультрафиолетового излучения.

Загрязнение воды - это какое-либо нарушение ее чистоты, способное нежелательным образом сказаться на живых организмах.

Только 0.003% мировых запасов воды доступно для человека и нужд сельского хозяйства. Наиболее часто загрязняют воду пестициды и соли тяжелых металлов.

Уничтожение твердых отходов представляет серьезную проблему. Твердые отходы иногда бывают очень опасными, некоторые из них вызывают образование дефектов у плодов и развитие злокачественных опухолей.

Динамика численности популяции представляет собой основной фактор, влияющий на окружающую среду. Мировая популяция людей продолжает увеличиваться, причем особенно быстро в слабо развитых странах. Концепция нулевого роста популяции предусматривает сохранение существующей численности населения на земном шаре. Пища и природные ресурсы - это критические факторы, которые влияют на благополучие человеческой популяции.

Каждый из нас должен нести личную ответственность за состояние окружающей среды. Мы должны стараться жить так, чтобы не истощать и не загрязнять природу, даже если для этого потребуется отказаться от некоторых привычек.

1. **Активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение**.

Обязательным условием ЗОЖ является **отказ от вредных привычек**. Алкоголь, наркотики, курение — злейшие враги человека, главная причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни людей.

Таковы основные слагаемые здорового образа жизни. В их истинности мало кто сомневается. Однако весь парадокс в том, что для очень многих людей они ещё не стали руководством к практическим действиям. Внедрение их в повседневную жизнь людей требует комплексного подхода, кропотливой целенаправленной деятельности со стороны многих государственных учреждений и организаций. Однако оно предполагает прежде всего активную деятельность в этом направлении самого человека. Следование нормам и принципам ЗОЖ — долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

1. **Деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества**

Многие люди живут по моде. Мода - это не только форма причёски. Мода - это и особенности поведения, которого придерживается значительная часть общества. Следовательно, вполне уместно говорить и о моде на образ жизни. Мода начинает распространяться тогда, когда процент её последователей достигает некоторого критического уровня. Важнейшей задачей настоящего времени является создание моды на здоровье, здоровый образ жизни. При этом следует учитывать то, что легче усваиваются те формы поведения, которые в той или иной степени связаны с биологическими потребностями организма. Одной из таких потребностей у человека является потребность в двигательной активности, особенно ярко проявляемая в детском возрасте. Здесь и должны закладываться основы ЗОЖ и мода на такой стиль жизни.

ЗОЖ, основой которого является режим ограничений и режим нагрузок, должен занять ведущее место в арсенале современных профилактических средств. Наступит время, когда дозированная двигательная активность будет прописываться каждым врачом так же, как в настоящее время назначается медикаментозное лечение.

**III. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека**

1. **Физические упражнения**

Способ достижения гармонии человека одно - систематическое выполнение физических упражнений.

Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила.

Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями.

Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

1. **Гигиена физических упражнений**

Изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени.

Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе.

В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физического развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость легких.

При проведении занятий в условиях холода совершенствуется тепло регуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний.

Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется большой интенсивностью и плотностью занятий физическими упражнениями. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей, метеорологических факторов.

**IV. Развитие физических качеств на уроках гимнастики.**

Сегодня школа является главным звеном в формировании общей культуры и культуры здоровья человека, так как именно через школу проходит все население страны.

Основная ответственность за формирование здорового образа жизни ребят в школе ложится на уроки физкультуры. Занятия физической культурой должны быть систематическими, нагрузки при этом должны увеличиваться постепенно, по мере развития физических возможностей ребенка.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость и др. Рассмотрим, как эти качества развиваются на уроке гимнастики.

В системе физической подготовки гимнастика вместе с другими разделами способствует ре­шению задач обучения и воспитания, развитию необходимых физических и пси­хических качеств.

Оказывая всестороннее воздействие на организм учащихся, гимнастика обеспечивает развитие и совер­шенствование физических способностей, военно-приклад­ных навыков, устойчивости к воздействию неблагоприят­ных факторов окружающей среды, морально-волевых и пси­хических качеств, строевой подготовки, в конечном счете, улучшает общее функциональное состояние организма. Кроме того, на занятиях по гимнастике успешно формируются организаторско-методические навыки и умения.

1. **Ловкость и координация движений** – способность обучающихся выполнять наиболее точные, соразмерные и целесооб­разные движения в сложных ситуациях, умение согласовы­вать движения различными частями тела, плавно выпол­нять движения, напрягая и расслабляя в необходимый момент определенные группы мышц, нужных всем обучающимся. Они совершенствуются специально раз­работанными гимнастическими упражнениями для рук, плечевого пояса, туловища и всего тела на полу, снарядах, с помощью прыжков, акробатики и т.п.
2. **Сила и силовая выносливость** – способность преодоле­вать сопротивление и противодействовать ему. Гимнастика располагает значительным количеством упраж­нений для развития и совершенствования силовых способ­ностей – упражнения на гимнастических снарядах, подни­мание и переноска тяжестей, упражнения с внешним со­противлением и преодолением собственного веса на раз­личных тренажерах группового и индивидуального типа.
3. **Гибкость** – свойство подвижности в различных суста­вах. Для развития гибкости применяются упражнения активного (выполняемые самостоятельно) и пассивного (с помощью товарища, с тя­жестями, амортизаторами и т.п.) характера с многократ­ным повторением и увеличением амплитуды движений.
4. **Быстрота** - умение совершать двигательные действия в краткий промежуток времени. На занятиях по гимна­стике быстрота совершенствуется в процессе бега, разбегов для прыжков, акробатических упражнений, действий на гимнастической конструкции.
5. **Пространственная ориентировка** – умение определять положение тела в пространстве и времени. Многочисленные упражнения на координацию, акробатика, прыжки на батуте, вращения на лопинге во многом способствуют со­вершенствованию этого качества.
6. **Прикладные и специальные навыки** в ходьбе, беге, преодолении препятствий на местности, прыжках, в лазании, удержании равновесия, поднимании и переноске грузов, выполнении различных упражнений на специаль­ных снарядах и тренажерах необходимы для всех учащихся. Для развития прикладных навыков проводятся простые и комплексные упражнения с применением отдельных снарядов и уст­ройств, включающие действия прикладного характера – лазание, передвижение по узкой и высокой опоре, прыжки в глубину и т.п.

Представители ряда профессий выполняют свои обязан­ности в условиях укачивания, перегрузок, нервно-психиче­ского напряжения. В гимнастике имеется немало средств совершенствования устойчивости к этим неблагоприятным факторам.

1. **Устойчивость к укачиванию** – способность переносить воздействие ускорений. Укачивание вызывает раздражение вестибулярного аппарата, ухудшает координацию движений, скорость реакции. Одним из мето­дов воспитания устойчивости к укачиванию является многократное выполнение специальных гимнастических упражнений в процессе всех занятий.
2. **Устойчивость к перегрузкам** – способность противосто­ять действу­ющим на организм инерционным силам ускорения.Занятия гимнастикой вырабатывают у занимающихся способность к быстрым компенсаторным реакциям на изменение условий кровотока при выполне­нии упражнений. Хороших результатов можно достигнуть с помощью специально подобранных упражнений из гим­настики – оборотов, кувырков, положений вниз головой, вращений, выполняемых на гимнастических и специальных снарядах (лопинге, батуте, колесах и т.п.).
3. **Морально-волевые и психические качества** развиваются на всех занятиях гимнастикой. Учащиеся в процессе выпол­нения упражнений воспитываются в духе преодоления трудностей, постоянного стремления проявить волевые качества. К ним относятся целеустремленность, настойчи­вость и упорство, выдержка и самообладание, смелость и решительность. В гимнастике существует большой вы­бор упражнений для развития смелости и решительности. Это соскоки, прыжки в сложных условиях, ходьба на высоте, акробатические упражнения.

На занятиях гимнастикой широко применяются уп­ражнения и различные приемы для воспитания психиче­ских качеств занимающихся и свойств личности. Для этого выполняются действия, требующие проявления скорости реакции на различные сигналы преподавателя, внимания и т.п.

1. **Воспитание строевой выправки и подтянутости** – неотъемлемая составляющая часть занятий по гимнастике. Гим­настика является одним из ведущих разделов, способствующих совершенствованию дисциплинированности и подтянутости учащихся, она содействует четкому выпол­нению строевых приемов, подходов и отходов от снарядов. Хорошая осанка достигается в результате гармоничного развития мышц и, особенно, мышц плечевого пояса, спины, брюш­ного пресса. Большое количество упражнений для отдельных групп мышц и специальные методические приемы в гимнастике способствуют исправлению дефектов осанки, главным из которых является сутуловатость.

Под влиянием систематических занятий гимнастикой улучшается физическое развитие и функциональное со­стояние учащихся, укрепляется опорно-двигатель­ный аппарат, увеличиваются мышцы, жизненная емкость легких и другие показатели физического развития. Улучшение функционального состояния проявляется, пре­жде всего, в совершенствовании функции ЦНС, регулиру­ющей все системы организма. Упражнения способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхатель­ной систем, снижению частоты сердечных сокращений, регуляции артериального давления и т.п. В целом занятия гимнастикой положительно влияют на здоровье учащихся.

**V. Средства и методы развития физических качеств на уроках гимнастики.**

Средства и методы развития физических качеств осно­вываются на современных методологических и научно-методических положениях теории физического воспитания. Развитие физических качеств подчиняется определенным закономерностям. Занимающийся становится более силь­ным и выносливым за счет того, что в организме проис­ходят положительные сдвиги, совершенствуется деятель­ность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и дру­гих систем, укрепляется костно-мышечный аппарат, происходит мобилизация биохимических процессов – химиче­ская энергия превращается в механическую, связанную с мышечной деятельностью.

Физические качества тесно взаимосвязаны. Силовая подготовка опосредованно влияет на совершенствование быстроты и силовой выносливости. Неслучайно в лите­ратуре выделяются скоростная или скоростно-силовая выносливость и т.п. Развитие их идет не всегда равномерно. Это происходит оттого, что нагрузки увеличива­ются постепенно, а приспособительные процессы в орга­низме лишь иногда позволяют одинаково развивать­ся всем качествам, иногда одно, например сила, совер­шенствуется быстрее, а другое, например гибкость, – медленнее и т.п. Это зависит от подготовленности, ин­дивидуальных и других особенностей организма.

Для развития физических качеств применяются разно­образные и эффективные методы. Они, в первую оче­редь, связаны с использованием нагрузок и отдыха во время мышечной работы. Все упражнения выполняются непре­рывно или с перерывами для отдыха. Работоспособность восстанавливается в процессе отдыха, который может быть оптимальным, сокращенным и полным.

Соревновательный метод связан с включением в занятия соревновательного элемента, требующего, как правило, максимального приложения сил и напряжения. Выполнение силовых элементов, упражнений на быстроту и т.п. в условиях соревнований между занимающимися обеспечивает мобилизацию всех их сил на достижение высоких результатов. Этот способ позволяет сопоставлять возможности обучаемых, выявлять слабых и сильных, вносить коррективы в процесс обучения.

Круговая тренировка широко применяется при проведении всех занятий гимнастикой для развития физи­ческих и двигательных качеств. Для ее проведения при­меняются хорошо изученные, простые и доступные упраж­нения. Проводится круговая тренировка на местах, или, как их часто называют, на «станциях», «точках». Направ­ленность круговой тренировки может быть различна, в одном случае все упражнения на 6–8 «точках» обеспе­чивают развитие только силы и силовой выносливости (подтягивание, поднимание тяжестей, лазание, сгибание рук в упоре, поднимание ног на стенке, приседание с гру­зом); в другом – на всех «точках» упражнения обеспечива­ют совершенствование силы, силовой выносливости, ско­рости, ловкости, гибкости. Использованием разнообразных упражнений достигается комплексное воздействие на ор­ганизм занимающихся. Круговая тренировка может прово­диться в любых условиях – на зарядке, занятиях, в про­цессе учебной деятельности и спортивной подготовки.

1. **Развитие ловкости**

Ловкость развивается в процессе всех занятий гимнастикой, так как занимающиеся постоянно изучают новые двигательные акты (элементы, соединения) или совершен­ствуют технику их выполнения. Гимнастические, акроба­тические, игровые, лазание, прыжки и другие элементы способствуют развитию координации движений, точности и ориентировки в пространстве, повышению устойчивости анализаторных систем и обогащению двигательного опыта занимающихся. Точность и соразмерность движений, уме­ние владеть своим телом совершенствуются путем выпол­нения упражнений на специальных снарядах – лопинге, колесах, батуте.

Методами развития ловкости являются постоянное обновление двигательного опыта благодаря изучению новых элементов, варьирование и усложнение условий их выполнения как, например: прыжки или соскоки с поворотами; прыжки через двух козлов, поставленных в длину; кувырок вперед прыжком в «окно»; ходьба по бревну с грузом на плечах и т.п. Важным методом совершенство­вания ловкости является воспитание у занимающихся умений рационально расслаблять мышцы. Это связано с необходимостью устранять излишнюю напряженность при выполнении упражнений, которая может возникать даже в действиях, хорошо изученных занимающимися. Имеются комплексы упражнений и методические приемы, позволяющие регулировать мышечный тонус, в частности последовательное расслабление рук, плечевого пояса, туловища, ног, контроль за состоянием мышц.

1. **Развитие силы и силовой выносливости.**

Для развития силы и силовой выносливости применя­ются следующие методы: изометрический, изокинетический, повторный, метод максимальных усилий, «до отказа» и т.д.

**Изометрический метод** предполагает максималь­ное напряжение мышц и мышечных групп, обеспечивает избирательное воздействие на них. Этот метод дает суще­ственный прирост в развитии силы. Изометрические упражнения просты, не требуют специального сложного обо­рудования.

**Изокинетический метод** применяется, когда не­обходимо преодолевать сопротивление с помощью упраж­нений, связанных с преодолевающим и уступающим ре­жимами работы. Для этого используются упражнения та­кого характера, как медленный подъем (переворотом, си­лой и т.п.) и медленное опускание в вис с удержанием тела на согнутых руках. Многократное выполнение этих действий способствует совершенствованию силовой вынос­ли­вос­ти.

Важным средством развития силы являются упражне­ния с собственным весом, к которым относятся все подъемы, сгибание и разгибание рук, лазание по кана­ту и т.п.

**IIовторный метод** характеризуется выполнением силовых упражнений сериями с постепенно сокращаю­щимися интервалами отдыха. Поясним это на примере выполнения подъема переворотом. Многие обучающиеся не могут выполнить норматив, т.е. повторить подъем необходимое количество раз. Применение повторного ме­тода позволяет в начале тренировки выполнить подъем 3–4 раза, соскочить, сделать паузу 20–30 с и снова по­вторить подъемы. Далее паузы сокращаются до 3–5 с, а затем подъемы выполняются без соскоков, их количе­ство увеличивается с каждым подходом.

**Метод максимальных усилий** – выполнение упражнений с предельным напряжением, проявление силы в наибольшей мере. Данный метод более подходит для поднимания тяжестей – штанги, гирь, патронных ящиков, а также упражнений на тренажерах, где нагрузка регули­руется уменьшением или увеличением груза. Отдых меж­ду сериями упражнений должен быть полным (проверка осуществляется по ЧСС), тренировки проводятся 1–2 раза в неделю.

**Метод «до отказа»** – выполнение силовых действий без пауз на предельное количество раз. Движения повто­ряются до появления утомления с сопротивлением ему, что является основой развития мышечной массы.

Для развития силы и силовой выносливости успешно применяется соревновательный способ проведения уп­ражнений.

1. **Развитие гибкости**

Гибкость, подвижность в суставах необходима для вы­полнения почти всех гимнастических элементов и многих приемов и действий из других разделов физической под­готовки. Подвижность в суставах влияет на состояние раз­вития всех физических качеств – силы, силовой выносли­вости, быстроты. Гибкость нужно постоянно поддерживать, так как это важное качество быстро утрачивается. Выде­ляют активную и пассивную гибкость.

**Активная** – проявление гибкости за счет собствен­ных мышечных усилий, пассивная – проявление ее с принудительным применением внешних сил – помощи партнера, приспособлений, тренажеров.

Наиболее эффективным методом развития гибкости является повторный, т.е. многократное повторение дви­жений активного и пассивного характера с постепенно воз­растающей амплитудой.

**Повторные движения активного харак­тера** – это свободные движения с максимальной ампли­тудой и многократным повторением. К ним относятся на­клоны вперед, назад, в стороны, взмахи ногами, отведение рук в стороны-назад и вверх-назад, те же упражнения, но с отягощениями, что существенно усиливает эффект воз­действия на связки. Для увеличения амплитуды применя­ются ориентиры (доставание ногой определенной отметки, наклоны до касания пола руками, ладонями, локтями и т.п.). При выполнении упражнений важно правильно их дозировать, определять количество повторений, посте­пенно увеличивать их в зависимости от подготовленности занимающихся.

После выполнения упражнений растягивающего харак­тера необходимо дать отдых мышцам путем их расслаб­ления или пассивных движений.

**Повторные движения пассивного харак­тера** – это метод, предполагающий преодоление сопро­тивления отдельных мышц и связок за счет активной по­мощи партнера, применение тяжестей, резинового бинта и т.п. Когда обучаемый притягивает руками прямую ногу к телу или делает это у гимнастической стенки (притяги­вание руками туловища к ногам в положении наклона вперед), может быть использована и собственная сила.

Внешние воздействия (помощь товарища или собственные усилия) подбираются сугубо индивидуально с учетом роста, веса, особенностей конструкции человека.

Развитие гибкости осуществляется рациональным совмещением активного и пассивного выполнения движений, при этом создаются благоприятные условия для совершенствования всех физических качеств, особенно гибкости. Применение методов развития гибкости имеет смысл при систематической работе. Эффект дают определенные упражнения, выполняемые на занятиях и самостоятельно. Активных и пассивных упражнений для развития гибкости в одном занятии должно быть примерно одинаковое количество, а продолжительность пауз определяется по субъективному состоянию обучаемых. Во время отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

**Развитие быстроты**

Гимнастика располагает средствами для развития быст­роты. При этом требуется значительная скорость для оперативной переработки информации, реакция на движущийся объект, темп и частота движений. Прыжки через снаряды, акробатические элементы, эстафеты и т.п. невозмож­но проводить без наличия такого качества, как быстрота.

Для развития быстроты применяются упражнения в максимально быстром темпе с коротким отдыхом и повторением действий. В качестве приме­ра мож­но привести комплексное силовое упражнение, когда за­нимающийся делает наклоны вперед лежа и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу в течение 30 с мак­симальное количество раз, или комплексное упражнение на ловкость, для которых требуется проявить скоростные качества.

Соревновательный и игровой способы прове­дения упражнений, применение эстафет, в процессе кото­рых занимающиеся проявляют скоростные качества и со­перничают друг с другом, способствуют развитию быст­роты.

Совершенствование каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему.

При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км, меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же быстрым спортивным шагом и т.д.

**Заключение**

Всестороннее развитие человека, прежде всего, необходимо ему самому. Ведь, чем больше человек будет знать и уметь, тем легче ему претворять в реальность свои жизненные планы, а, следовательно, интереснее жить. В то же время очень многие планы человека зависят от его здоровья, физической подготовленности. Недаром в древности утверждали, что в здоровом теле – здоровый дух. Этим и объясняется то, что физическое развитие, физическое воспитание являются неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Вот почему так важно для постоянного своего совершенствования регулярно заниматься физическими упражнениями, быть физически культурным человеком. Не случайно физическая культура считается важнейшей составляющей общей культуры, от состояния которой зависит человеческий прогресс. Естественно при этом, что чем больше в обществе (государстве) будет разносторонне (в том числе и физически) развитых, культурных людей, тем оно будет богаче и сильнее.

Особенно большое значение приобретает физическая культура сейчас, когда бурное наступление техники на природу, изменения, вносимые научно-техническим прогрессом в жизнь человека, и характер его труда оказывают значительное негативное влияние на физическое состояние людей. Кроме возникновения всевозможных экологических проблем это проявляется в увеличении нагрузки на мозг и интеллектуальные силы человека, которому приходится усваивать постоянно возрастающий объём информации. В связи с этим наблюдается заметное снижение двигательной активности, втом числе и у школьников. Возникает так называемая гиподинамия, характеризующаяся нарушением функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения).

Актуальным становится внедрение различных форм физического воспитания в жизнь человека, ибо физические упражнения благотворно сказываются на его здоровье. А крепкое здоровье как мы знаем, способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических сил во многом зависит память, внимательность, усидчивость.