

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК 796.035(075.8)
ББК 75.110я73
С56

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 5 от 22.04.2021.

Составитель: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат биологических наук **О.Н. Малах**

Рецензент:
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.К. Гулидин*

С56 **Современные технологии оздоровительной физической культуры : методические рекомендации / сост. О.Н. Малах. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 23 с.**

В методических рекомендациях представлены последние достижения в области технологий оздоровительной физической культуры, показано значение двигательной активности и фитнеса как важнейших и необходимых элементов сохранения здоровья человека.

Предназначены для магистрантов специальности 1-08 80 04 Физическая культура и спорт.

УДК 796.035(075.8)
ББК 75.110я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 1–2	
Оздоровительная тренировка	5
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 3–4	
Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности	7
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 5	
Психологические аспекты занятий физической культурой в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения	8
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 6	
Технология построения комплексных оздоровительных программ	9
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 7	
Проведение групповых фитнес-занятий	11
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 8	
Методика персонального тренинга	12
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 9–10	
Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.....	13
ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ	20
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ И АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ	21

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время важную роль в жизнедеятельности населения отводится оздоровительной физической культуре, которая представляет собой не только процесс целенаправленных занятий физическими упражнениями, но и решение проблем, тесно связанных с питанием, психической регуляцией, формированием индивидуального стиля жизни, воспитанием активной жизненной позиции. Дисциплина рекомендуется для систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной физической культуры и влиянию их на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения страны.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 1–2

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Цель занятия: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме занятия: Характеристика понятия оздоровительной тренировки, ее цель и задачи. Типы нагрузки оздоровительных занятий. Интенсивность нагрузки оздоровительных занятий. Общая характеристика оздоровительного плавания. Основные требования оздоровительной тренировки. Основные методические рекомендации проведения оздоровительной физической тренировки.

Проведение работы

Задание 1. Письменно в тетради приведите примеры видов оздоровительных занятий и обоснуйте их на каждый тип нагрузки.

Задание 2. Охарактеризуйте различные типы нагрузки оздоровительных занятий. Заполните таблицу 1.

Таблица 1 – Типы нагрузки оздоровительных занятий

Нагрузка	Характеристика	Расход энергии	Повышение физиологических возможностей организма (когда, как)	Снижение факторов риска (когда, как)
пороговая				
оптимальная				
пиковая				
сверхнагрузка				

Задание 3. Проанализируйте достоинства и недостатки системы оздоровительного плавания. Заполните таблицу 2. Сделайте вывод.

Таблица 2 – Система оздоровительного плавания

Достоинства	Недостатки	Вывод

Задание 4. Изучите требования к организации занятий оздоровительной тренировкой. Заполните таблицу 3.

Таблица 3 – требования к организации занятий оздоровительной тренировкой

Требования	Что следует предусмотреть	Что для этого необходимо сделать

Задание 5. Представьте в виде таблицы или схемы основные методические рекомендации проведения оздоровительной физической тренировки.

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие: курс лекций / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 6–21.
2. Матвеев, Л.П. Что же это такое – «оздоровительная физическая культура»? / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 21–24.
3. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
4. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.
5. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 171 с.
6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://biofile.ru/bio/6481.html> - Биофайл - Научно- информационный журнал.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 3–4

ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ, СИСТЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Цель занятия: повышение уровня общей академической, и профессионально-педагогической культуры в физкультурно-оздоровительной сфере.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме: Фитнесс-программы и их классификация. Структура и содержание фитнес-программ. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика). Виды аэробики I категории. Виды аэробики II категории. Виды аэробики III категории. Виды аэробики IV категории. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.

Проведение работы

Задание 1. В графической форме изобразите классификацию фитнес-программ.

Задание 2. Изучите достоинства и недостатки фитнес-программ, основанных на оздоровительных видах гимнастики. Заполните таблицу 4.

Таблица 4 – фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики

Фитнесс-программа	Достоинства	Недостатки

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие: курс лекций / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 21–41.
2. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.

4. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 171 с.
5. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СКФУ, 2013. – С. 34–48.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.newreferat.com/ref-33057-1.html> - Характеристика средств, методик, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности (фитнес, аэробика, бодибилдинг и др.).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 5

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ СЛОЯМИ НАСЕЛЕНИЯ

Цель занятия: формирование знаний, в области психологии учитывая специфические особенности высшей нервной деятельности занимающихся.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме занятия:

Типы высшей нервной деятельности. Стресс и фитнес. Психология. Общение. Виды общения. Коммуникация. Способы коммуникации. Искусство коммуникации (методические приемы).

Проведение работы

Задание 1. В схематичной форме представьте механизм, запускающий психический стресс - эмоции.

Задание 2. Объясните конституционные различия в формах поведения и нейроэндокринной перестройке при стрессе (письменно).

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие: курс лекций / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 41–57.
2. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.
4. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 171 с.
5. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – С. 34–53.
2. Зигерт, В. Руководить без конфликтов / В. Зигерт, Л. Ланг. – М.: Экономика, 1990. – С. 171–175.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.libsid.ru/osnovi-sotsialnoy-meditsini/zdorove-i-obraz-zhizni/sotsiologicheskie-aspekti-vzaimosvyazi-%E2%80%9Cfizicheskaya-kultura-%E2%80%93-zdoroviy-obraz-zhizni%E2%80%9D> - Социологические аспекты взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 6

ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Цель занятия: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме занятия:

Профессионализм инструктора групповых занятий. Форма занятий. Подготовка инструктора к занятиям. Общие принципы проведения разминки. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности. Компонент занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц. Компонент занятия, направленный на релаксацию и визуализацию. Примерное содержание компонентов группового фитнес-занятия.

Проведение работы

Задание 1. Опишите технологию мониторинга интенсивности физических упражнений.

Задание 2. В табличной форме представьте сравнение методов контроля интенсивности физических нагрузок.

Задание 3. В табличной форме представьте содержание компонентов группового фитнес-занятия.

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие: курс лекций / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 57–90.
2. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, – В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.
4. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. - Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. – 171 с.
5. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций. / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СКФУ, 2013. – С.148–184.
2. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 271 – 276.

Интернет-ресурсы:

1. http://fitnesspro.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=222 - Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 7

ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ

Цель занятия: развитие самостоятельности в постановке и решении профессиональных задач на основе использования современных научных достижений в области оздоровительной физической.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме занятия:

Рациональное построение групповых занятий. Учет потребностей занимающихся. Компоненты группового занятия и количество отводимого на них времени. Методические рекомендации.

Проведение работы

Задание 1. Схематично изобразите последовательность действий инструктора оздоровительных занятий для рационального построения групповых занятий.

Задание 2. В табличной или схематичной форме раскройте этапность обучения двигательным навыкам.

Задание 3. В табличной форме раскройте стили преподавания фитнес-программ.

Задание 4. В письменной форме дайте характеристику методов обучения, применяемых в оздоровительных занятиях. Оцените их с точки зрения применения на группах с различным уровнем подготовки.

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие: курс лекций / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 90–106.
2. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.

4. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 171 с.
5. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СКФУ, 2013. – С. 148–174.
2. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 245–247.

Интернет-ресурсы:

1. http://fitnesspro.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=222 - Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 8

МЕТОДИКА ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Цель занятия: развитие самостоятельности в постановке и решении профессиональных задач на основе использования современных научных достижений в области оздоровительной физической культуры и смежных отраслях.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме занятия:

Общая характеристика персональной тренировки. Фазы и содержание процесса персонального тренинга. Методические рекомендации.

Проведение работы

Задание 1. изобразите в виде схемы последовательность действий инструктора оздоровительных занятий для рационального построения персональных занятий.

Задание 2. В табличной или схематичной форме раскройте этапность обучения двигательным навыкам.

Задание 3. В табличной форме раскройте стили преподавания фитнес-программ.

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие: курс лекций / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 106–113.

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СКФУ, 2013. – С. 186–191.
2. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера / В.И. Тхоревский, Д.Г.Калашников. – Издательство: ООО «Франтэра», 2003. – С. 29–117.

Интернет-ресурсы:

1. http://fitnesspro.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=222 – Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 9 – 10

МЕТОДОЛОГИЯ ДИАГНОСТИКИ И КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ ЗДОРОВЬЯ

Цель занятия: развитие самостоятельности в постановке и решении профессиональных задач на основе использования современных научных достижений в области оздоровительной физической культуры и смежных отраслях.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме занятия:

Определение состояния здоровья. Анкета оценки состояния здоровья. Тестирование физической подготовленности. Медицинское обследование. Влияние регулярной двигательной активности на факторы риска. Методические рекомендации.

Проведение работы

Задание 1. Используя анкету оценки состояния здоровья, проведите анализ своего состояния здоровья.

АНКЕТА ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Инструкция по заполнению

Дайте точный ответ на каждый вопрос анкеты. Вся приведенная вами информация не будет разглашена, если вы решите отдать эту анкету вашему инструктору оздоровительного фитнеса.

Часть 1. Информация об анкетирваемом

1. _____
Фамилия *Имя*
2. _____
Почтовый адрес *Домашний телефон*
- _____ *Рабочий телефон*
3. EI _____
Личный врач *Телефон*
4. EI _____
Лицо, к которому можно обратиться в случае необходимости
5. Пол (обведите кружочком) Женщина Мужчина RF
6. RF Дата рождения _____
День, месяц, год
7. Количество часов работы в неделю: Менее 20 20-40 41-60 Более 60
8. SLA Более 25% рабочего времени занимает (обведите кружочком соответствующий вариант):
Сидение за столом
Поднятие или перенос тяжестей
Стояние
Ходьба
Езда на автомобиле

Часть 2. Медицинская карта

9. RF Отметьте кружочком родственников, умерших от сердечного приступа в возрасте до 50 лет: отец мать брат сестра бабушка дедушка
10. Дата: последнего медицинского осмотра _____
год
- последнего тестирования физической подготовленности _____
год

11. Отметьте кружком перенесенные Вами операции:

спина SLA сердце MC почки SLA глаза SLA уши SLA грыжа SLA легкие
SLA суставы SLA шея SLA другие операции _____

12. Отметьте кружочком название любой из перечисленных ниже болезней, в связи с которой Вы прошли диагностирование или обращались к врачу:

<ul style="list-style-type: none"> -алкоголизм SEP -серповидноклеточная анемия SEP -эмфизема SEP -растяжение шеи SLA -ожирение RF -флебит MC -ревматический артрит SLA -инсульт MC -болезнь щитовидной железы SEP -язва SEP -врожденный порок сердца SEP 	<ul style="list-style-type: none"> -диабет SEP эпилепсия SEP -другие случаи анемии SEP -астма SEP -растяжение спины SLA -кровотечение SEP -хронический бронхит SEP -рак SEP -цирроз печени MC -сотрясение мозга MC -болезнь почек MC 	<ul style="list-style-type: none"> -психическое заболевание SEP -глаукома SLA -подагра SLA -потеря слуха SLA -заболевания сердца MC -высокое артериальное давление RF -гипокликемия SEP -гиперлипидемия RF -инфекционные мо-нонуклеоз MC -другие болезни
---	---	--

13. Отметьте кружочком все лекарственные средства, принимаемые в течение последних шести месяцев:

<ul style="list-style-type: none"> -антиаритмические лекарства MC -противосудорожные средства SEP 	<ul style="list-style-type: none"> -аспирин MC -диуретики MC -инсулин MC 	<ul style="list-style-type: none"> -гипотензивные лекарства MC -сахароснижающие таблетки SEP -нитроглицерин MC -другие лекарства
---	---	--

14. Любой из перечисленных ниже симптомов при его частом проявлении указывает на необходимость обращения к врачу. Отметьте кружочком количество проявлений перечисленных ниже симптомов:

5 – очень часто, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – нечасто, 1 – практически никогда

а. Кровь при кашле МС 1 2 3 4 5	е. боль в груди МС 1 2 3 4 5
б. Боль в нижней части живота МС 1 2 3 4 5	ж. Опухание суставов МС 1 2 3 4 5
в. Боль в нижней части спины SLA 1 2 3 4 5	з. Легкий обморок МС 1 2 3 4 5
г. Боль в ноге МС 1 2 3 4 5	и. Головокружение МС 1 2 3 4 5
д. Боль в руке или плече МС 1 2 3 4 5	к. Затрудненное дыхание (одышка) при небольшой физической нагрузке МС 1 2 3 4 5

Часть 3. Образ жизни, влияющий на здоровье

15. Курите ли Вы в настоящее время? Да Нет

16. Если Вы в настоящее время курите, укажите количество выкуриваемых в день: сигарет: 40 и более 20–39 10–19 1–9

только сигар или трубок: 5 или более или любое количество с затяжкой не более 5, все без затяжки

17. Занимаетесь ли Вы регулярно физическими упражнениями? Да Нет

18. Сколько дней в неделю вы занимаетесь, ежедневно не менее 20 минут, умеренными или интенсивными физическими упражнениями?

0 1 2 3 4 5 6 7 дней в неделю

19. Можете ли Вы быстро пройти расстояние 6,5 км в умеренном темпе без усталости? Да Нет

20. Можете ли Вы пробежать трусцой расстояние 5 км в умеренном темпе, без остановки, без чувства дискомфорта? Да Нет

21. Масса тела в настоящее время _____
Масса тела год назад _____ Масса тела в возрасте 21 год _____

Часть 4. Черты характера, оказывающие влияние на здоровье

22. Ниже перечислены черты характера, которые влияют на развитие заболеваний сердца. Отметьте кружочком, насколько Ваш характер соответствует приведенному ниже утверждению:

6 – соответствует значительно 5 – соответствует умеренно 4 – соответствует незначительно 3 – легкое несоответствие 2 – умеренное несоответствие 1 – сильное несоответствие

Особенностями моего характера являются нетерпение, ощущение нехватки времени, недовольство

1 2 3 4 5

23. Перечислите особенности, не отраженные в анкете, которые могут вызвать трудности при тестировании физической подготовленности или проведения занятий по фитнес-программе.

Условные обозначения, принятые в анкете, помогут оценить информацию по состоянию здоровья.

ЕІ – информация для экстренных случаев – должна быть всегда доступна.

МС – необходимо разрешение врача – занятия физическими упражнениями нельзя посещать без разрешения врача.

SEP – необходимы специальные процедуры неотложной помощи – участнику занятий не разрешается заниматься физическими упражнениями одному; убедитесь, что партнер по занятиям знает, что необходимо делать для оказания неотложной помощи.

RF – фактор риска ишемической болезни сердца (необходимы разъяснения и консультации).

SLA – могут потребоваться специальные или ограниченные виды физических упражнений 0 от Вас может потребоваться включение или исключение некоторых физических упражнений.

Задание 2. Используя таблицу 5, оцените влияние регулярной двигательной активности на факторы риска заболеваний.

Таблица 5 – Показатели, определяемые при тестировании физической подготовленности

Минимальный набор	Дополнительные показатели
В состоянии покоя	
Частота сердечных сокращений (ударов·мин. ⁻¹)	Электрокардиограмма в 12 отведениях
Артериальное давление, мм. рт. ст.	Характеристики крови ²
Процентный показатель избыточной массы тела	Гибкость определенных суставов
Отношение обхвата талии к обхвату бедер	Функция легких
Показатель теста с доставанием ног руками из положения сидя, см	

При субмаксимальной нагрузке	
Артериальное давление Частота сердечных сокращений Показатель ощущаемой усталости	Электрокардиограмма Характеристики крови
При максимальной нагрузке	
Артериальное давление Показатель ощущаемой усталости Время выполнения максимальной нагрузки, мин Функциональная активность (в единицах потребления кислорода в состоянии покоя – MET) Количество наклонов (до 35 лет)	Потребление кислорода Электрокардиограмма Характеристики крови Количество модифицированных подтягиваний (до 25 лет)

Задание 3. Опираясь на параметры таблицы 6 оцените уровень своей физической подготовленности или подготовленности своих близких по минимальному набору в состоянии покоя и при субмаксимальной нагрузке. Занятия, какой интенсивности Вы посоветовали бы себе, почему?

Таблица 6 – Влияние регулярной двигательной активности на факторы риска

Фактор риска	Влияние регулярной двигательной активности		
	Улучшение	Возможное улучшение	Отсутствие эффекта
Пожилой возраст			+
Курение		+	
Высокое общее содержание холестерина	+		
Высокое содержание холестерина очень низкой плотности	+		
Низкое содержание холестерина высокой плотности	+		
Фибриноген	+		
Принадлежность к мужскому полу			+
Высокое содержание холестерина низкой плотности	+		
Наличие случаев заболевания в семейном анамнезе			+
Высокое артериальное давление	+		

Малоподвижный образ жизни	+		
Низкий уровень кардиореспираторной подготовленности	+		
Потребление пищи с высоким содержанием жира			+
Ожирение	+		
Диабет			+
Неспособность преодолевать стрессовые ситуации			+

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие: курс лекций / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 113–132.

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СКФУ, 2013. – С. 186–191.
2. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 33–47.

Интернет-ресурсы:

2. http://fitnesspro.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=222 - Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Степ-аэробика
Хай-импакт
Хай-лоу-импакт
Роуп-скиппинг
Супер-стронг
Памп-аэробика
Слайд-аэробика
Фитбол-аэробика
Тераробика
Лоу-импект (лоу)
Танцевальная аэробика (хип-хоп, аэроданс, салса, латина, сити-джем, аф-робик, рок-н-ролл)
Модерн-данс, стрит-данс, кардиофанк, сити-джем
Тай-бо, ки-бо
Йога-аэробика
Флекс
Бодибилдинг
Калланетика
Слим-джим, бодистайлинг, бодиформинг
Шейпинг
Аквафитнесс

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ И АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ

Основная литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие: курс лекций / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 109.

2. Матвеев, Л.П. Что же это такое – «оздоровительная физическая культура»? / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 21–24.

3. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

4. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.

5. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. – 171 с.

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.

Дополнительная литература:

7. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СКФУ, 2013. – 192 с.

8. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера / В.И. Тхоревский, Д.Г. Калашников. – Издательство: ООО «Франтэра», 2003. – 181 с.

9. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 276.

Интернет-ресурсы:

10. <http://biofile.ru/bio/6481.html> – Биофайл – Научно-информационный журнал.

11. <http://www.newreferat.com/ref-33057-1.html> – Характеристика средств, методик, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности (фитнес, аэробика, бодибилдинг и др.).

12. <http://www.libsid.ru/osnovi-sotsialnoy-meditsini/zdorove-iobraz-zhizni/sotsiologicheskie-aspekti-vzaimosvyazi-%E2%80%9Cfizicheskaya->

kultura-%E2%80%93-zdoroviy-obraz-zhizni%E2%80%9D- Социологические аспекты взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни».

13. http://fitnesspro.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=222 – Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу

14. http://fitnesspro.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=222 – Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу.

Репозиторий ВГУ

Учебное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Методические рекомендации

Составитель

МАЛАХ Ольга Николаевна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

А.В. Табанюхова

Подписано в печать 10. 06. 2021. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,34. Уч.-изд. л. 0,71. Тираж 30 экз. Заказ 92.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.