Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Зубанов Владимир Петрович

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)

Новокузнецк

2020

Зубанов В. П.

Двигательная активность и профилактика гиподинамии: метод. указания по изучению дисциплины для студентов ФФКЕиП, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» (очная/заочная форма обучения) / В. П. Зубанов : Новокузнецк. ин-т (фил) КемГУ. – Новокузнецк : НФИ КемГУ. 2019.

Методические указания представляют содержание учебного материала в соответствии с рабочей программой по изучению дисциплины: Двигательная активность и профилактика гиподинамии. Каждый раздел содержит вопросы для самостоятельной работы студентов, методические материалы к выполнению практических работ, для оказания помощи при освоении теоретического материала с основными понятиями и терминологией двигательной активности, профилактики гипокинезии и гиподинамии средствами кинезитерапии.

Рекомендовано
на заседании кафедры ФКС
протокол № 3 от 28.11.2019
зав. кафедрой ФКС
Артемьев А. А._____

В. П. Зубанов, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….4
Требования к уровню освоения содержания дисциплины…….5
Содержание дисциплины……..7
Вопросы для самостоятельной работы……9
Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……..……11

ВВЕДЕНИЕ

Двигательная активность – не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме – форме движения материи – необходимое условие самой жизни. Под движением в физиологии понимается «перемещение» всего организма или отдельных его частей». Активность же рассматривается как «общее свойство всех форм живой материи, характеризующееся способностью реализовать свои потребности и приспосабливаться к условиям изменяющейся среды». Поэтому под **двигательной активностью** возможно понимать реализацию потребностей и приспособление к условиям изменяющейся среды посредством движений. С другой стороны, двигательная активность – «это общее количество мышечных движений, регулярно выполняемых данным организмом», выражающая естественную потребность человека к движениям (кинезофилия).

Со времени классических работ И. М. Сеченова, а затем и И. П. Павлова двигательная активность рассматривается как наиболее универсальная форма проявления деятельности ЦНС, одновременно она является наиболее физиологическим методом стимуляции различных систем организма, совершенствует механизмы регуляции и даже способна изменять генетический аппарат и биосинтез белков. Разная по величине двигательная активность может рассматриваться как путь радикальной адаптивной реконструкции морфофункциональной организации человека в случае спортивной тренировки или как метод адаптивных коррекций состояния здоровья при оздоровительной физической культуре. Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» (Аршавский И. А.) рабочие (неэнтропийные) возможности мышц и продолжительность жизни зависят от степени выраженности двигательной активности.

Ход эволюционного развития человека предопределил нормальное функционирование всех его органов и систем в условиях адаптивной двигательной деятельности. Если ребёнок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают своё значение. Бездеятельность губит и душу и тело! Природа не прощает пренебрежения её законами. От активности скелетной мускулатуры зависит резервирование энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого – увеличение продолжительности жизни. Наиболее целесообразны в этом плане малоинтенсивные формы жизнедеятельности скелетной мускулатуры.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения основной образовательной программы и изучения данной дисциплины обучающийся должен освоить: компетенции – ПК-7, СПК-2.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Двигательная активность и профилактика гиподинамии»:

Коды компетенции	**Результаты освоения ООП** ***Содержание компетенций***	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Знать: основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий по предмету; основные способы организации сотрудничества обучающихся для формирования мотивации к обучению по предмету; основные виды внеурочной деятельности для поддержания активности, инициативности и самостоятельности, творческих способностей обучающихся. Уметь: использовать основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий по предмету, для организации сотрудничества обучающихся; организовывать сотрудничество обучающихся для формирования мотивации к обучению; использовать основные виды внеурочной деятельности для поддержания активности, инициативности и самостоятельности, творческих способностей обучающихся; Владеть: опытом использования форм и методов обучения, выходящих за рамки учебных занятий по предмету; навыками организации сотрудничества обучающихся для формирования мотивации к обучению по предмету; опытом использования основных видов внеурочной деятельности для поддержания активности, инициативности и самостоятельности, творческих способностей обучающихся;
СПК-2	способность использовать последние достижения наук,	Знать: медико-биологические и психолого-

	служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса	физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности; Уметь: отбирать и анализировать литературу по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности; Владеть: понятийным аппаратом дисциплин, составляющих медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности навыками применения последних достижений наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание
1	**Двигательная активность и профилактика гиподинамии**	
Содержание лекционного курса		
1.1.	Значение двигательной активности для человека. Знать: основные виды внеурочной деятельности; основные понятия анатомии, физиологии, биохимии Уметь: ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук Владеть: понятийным аппаратом дисциплины	Положительное значение двигательной активности для организма человека. Функции физической культуры. Профилактический и защитный неспецифические эффекты. Тренирующая функция. Постоянная двигательная активность и дефицит её (гиподинамия). Срочная и долговременная адаптация.
1.2	Сущность движения. Знать: медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: использовать основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий по предмету.	Мышечный контроль движения. Структура и функция скелетной мышцы. Работы мышцы и физическая нагрузка. Роль нервной системы в регуляции движений. Основы структуры и функции нервной системы. Периферическая нервная система. Влияние симпатической и парасимпатической нервной системы при активной физической деятельности.
1.3	Физическая культура как средство мотивации школьников к двигательной активности. Знать: основные способы организации сотрудничества обучающихся для формирования мотивации к обучению по предмету; Уметь: организовывать сотрудничество обучающихся для формирования мотивации к обучению;	Формирование физической культуры ученика как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры человека. Предупреждение негативного влияния гипокинезии с помощью дифференцированного подхода к дозированию физической нагрузки. Формирование потребности в двигательной активности школьников разных возрастных групп.
1.4	Организационно-педагогические условия реализации формирования двигательной активности. Знать: основные виды внеурочной деятельности для поддержания активности, инициативности и самостоятельности, творческих способностей обучающихся. Уметь: использовать основные	Представления об оздоровительном и социализируемом эффекте физической культуры. Современное состояние актуальных форм двигательной активности и характер уже имеющихся форм модернизации физического воспитания. Вопросы социализации средствами физической культуры в модели современного образования в единстве учёта потребностей и возможностей обучающегося. Формы модернизации и социализации в рамках интеграции общего и дополнительного

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание
	формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий по предмету, для организации сотрудничества обучающихся;	образования в системе непрерывного физического воспитания.
1.5	Двигательная активность как средство укрепления здоровья. Знать: медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности; Уметь: использовать основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий по предмету, для организации сотрудничества обучающихся;	Двигательная активность как средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения физической подготовленности. Сердечно-сосудистые заболевания и двигательная активность. Понимание процесса развития заболевания. Оценка индивидуального риска. Двигательная активность как средство профилактики. Ожирение, диабет и двигательная активность.
1.6	Выбор физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Знать: основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий по предмету; медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности; Уметь: использовать основные виды внеурочной деятельности для поддержания активности, инициативности и самостоятельности, творческих способностей обучающихся; Владеть: опытом использования форм и методов обучения, выходящих за рамки учебных занятий по предмету;	Определение уровня текущего функционального состояния. Определение основных средств и методов занятий физическими упражнениями. Программа занятий физическими упражнениями. Выбор физических нагрузок. Контроль интенсивности физической нагрузки. Медицинское разрешения занятиями физическими упражнениями. Мышечная деятельность и реабилитация больных людей.
Содержание практических/семинарских занятий		
1.1	Значение двигательной активности для человека.	Гипо и гипердинамия. Влияние на организм. Гипокинезия. Постоянная двигательная активность и дефицит её (гиподинамия). Основы срочной и долговременной адаптации.
1.2.	Сущность движения.	Структура и функция скелетной мышцы. Работы мышцы и физическая нагрузка. Роль нервной и гуморальной систем в регуляции движений.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание
		Влияние симпатической и парасимпатической нервной системы при активной физической деятельности.
1.3	Физическая культура как средство мотивации школьников к двигательной активности.	Формирование потребности в двигательной активности школьников разных возрастных групп.
1.4	Организационно-педагогические условия реализации формирования двигательной активности.	Вопросы социализации средствами физической культуры в модели современного образования в единстве учёта потребностей и возможностей обучающегося.
1.5	Двигательная активность как средство укрепления здоровья.	Двигательная активность как средство профилактики гиподинамии. Медико-физиологические основы некоторых заболеваний. Методы против боли в спине, шее, конечностях. Ожирение, диабет и двигательная активность.
1.6	Выбор физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.	Разработка комплексов физических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний.

Вопросы для самостоятельной работы

1.Положительное значение двигательной активности для организма человека. 2.Профилактический и защитный неспецифические эффекты.

3.Постоянная двигательная активность и дефицит её (гиподинамия).

4.Срочная и долговременная адаптация

5. Мышечный контроль движения.

6.Работы мышцы и физическая нагрузка.

7.Роль нервной системы в регуляции движений. Периферическая нервная система. 8.Влияние симпатической и парасимпатической нервной системы при активной физической деятельности.

9. Формирование физической культуры ученика как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры человека.

10.Предупреждение негативного влияния гипокинезии с помощью дифференцированного подхода к дозированию физической нагрузки.

11.Формирование потребности в двигательной активности школьников разных возрастных групп.

12. Представления об оздоровительном и социализируемом эффекте физической культуры. 13.Вопросы социализации средствами физической культуры в модели современного образования в единстве учёта потребностей и возможностей обучающегося.

14.Формы модернизации и социализации в рамках интеграции общего и дополнительного образования в системе непрерывного физического воспитания.

15. Двигательная активность как средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения физической подготовленности.

16.Сердечно-сосудистые заболевания и двигательная активность.

17.Понимание процесса развития заболевания. Оценка индивидуального риска.

18.Двигательная активность как средство профилактики. Ожирение, диабет и двигательная активность.

19.Определение уровня текущего функционального состояния.

20.Определение основных средств и методов занятий физическими упражнениями. 21.Программа занятий физическими упражнениями.

22. Выбор физических нагрузок.

23.Контроль интенсивности физической нагрузки.

24.Медицинское разрешения занятиями физическими упражнениями.

25.Мышечная деятельность и реабилитация больных людей.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

А) основная учебная литература:

1. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/23930. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/976392

2.Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. [Текст] : учебное пособие : / Ю. П. Кобяков. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование). – Библиогр.: 237-251. – ISBN 978-5-222-21445-9

Б) дополнительная учебная литература:

1. 75.0я73 Д 79

Дубровский, В. И. Биомеханика [Текст] : учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. - 2-е изд. - Москва : Владос-Пресс, 2008. - 669, [3] с. - (Учебник для вузов). - Библиогр.: с. 667-669. - ISBN 978-5-305-00101-3 : 321р.

2.Дубровский В.И. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений. – 2-е изд. – М. ВЛАДОС-ПРЕСС. 2004.

3. Евсеев,Ю.И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие : [16+] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е ; стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444, [3] с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 :

4.Теоретические и прикладные аспекты формирования здоровьесберегающего и социально-адаптивного образовательного пространства [Текст] : монография. – Кн. II. Культурологические аспекты формирования, сохранения, укрепления здоровья и социального развития обучающихся /под науч. ред. Э. М. Казина. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО ; М. : Изд-во ФГБУ ДПО «УМЦ ЖДТ», 2017. – 495 с.