

74.2

У-74

Ж.А. Усин, В.А. Бородихин



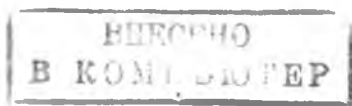
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА ШКОЛЬНИКОВ
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Павлодарский государственный педагогический институт

Ж.А. Усин
В.А. Бородихин

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

монография



Павлодар
2013

УДК 373(072)
ББК 75.1 я 7
У 74

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор С.И. Хаустов
Доктор медицинских наук, профессор Г.Т. Тнимова

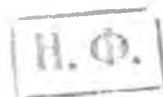
Рекомендовано к изданию учёным советом
Павлодарского государственного педагогического института

У 74 Усин Ж.А., Бородин В.А. Здоровьесберегающая направленность физического воспитания и спорта школьников и учащейся молодёжи. – Павлодар: ПГПИ, 2013. - 184 с.

ISBN 978-601-267-218-3

В монографии рассматриваются вопросы здоровьесбережения и здоровьесбережения школьников и учащейся молодёжи, занимающихся физической культурой и спортом.

Монография рекомендуется студентам, магистрантам, преподавателям специальности 5В010800 «Физическая культура и спорт», а также учителям, преподавателям физической культуры и тренерам различных видов спорта.



УДК 373(072)
ББК 75.1 я 7

© Усин Ж.А., Бородин В.А., 2013
© Павлодарский государственный педагогический институт, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРОВ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ	8
ЧАСТЬ I. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И БИОСОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	10
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБРАЗУЮЩИЙ МАТЕРИАЛ.....	10
1.1.1 Теоретическое обоснование общей адаптации и двигательной реабилитации как опорной основы непрофессионального физкультурного образования.....	11
1.1.2 Экологическая образованность как опора в гармонии развитии современного человека.....	13
1.1.3 Культура питания как оздоровительная основа в непрофессиональном физкультурном образовании и физическом воспитании.....	17
1.1.4 Опорные аспекты врачебно-педагогического сотрудничества.....	20
1.1.5 Остеохондроз как "внутри" и внешнеэкологическая дисгармония организма.....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	29
3.1 Основные определения категорий в непрофессиональном физкультурном образовании и физическом воспитании.....	31
3.2 Биосоциальная неустойчивость природной одарённости человека в динамике его биологического и паспортного возрастов.....	34
3.3 Контент-анализ опорных контрольных работ (ОКР) уровня непрофессионального физкультурного образования учащейся молодёжи.....	44
ГЛАВА 4. ТРИ УРОВНЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..	51

4.1 Реализация дидактических принципов в непрофессиональном физкультурном образовании и физическом воспитании.....	51
4.1.1 Подъём пороговых границ физических возможностей занимающихся средствами циклических локомоций.....	60
4.2 Особенности использования средств, формирующих физическую культуру личности.....	63
4.2.1 Активное закаливание учащихся и студентов.....	65
4.3 Значение мышечной деятельности в двигательной реабилитации дошкольников, школьников и студентов.....	66
4.3.1 Коэффициенты корреляции тестовых упражнений.....	69
4.3.2 Пороговый оптимум физических возможностей и сбалансированного питания в реабилитации юных спортсменов.....	74
4.4 Реабилитация хронически больных студентов.....	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	83
ЧАСТЬ II. АЛГОРИТМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА В СИСТЕМЕ СПОРТА	
(на примере спортивной борьбы)	86
ГЛАВА 5. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ АЛГОРИТМОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ.....	
	86
5.1. Цель и задачи.....	86
5.2 Методы исследования	87
5.3 Организация исследования.....	98
ГЛАВА 6. МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ВСЛЕДСТВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	
	101
6.1 Алгоритмированное моделирование повышения спортивного мастерства борцов вольного стиля.....	101
6.2 Алгоритмы оздоровления и совершенствование современной подготовки борцов вольного стиля.....	107
6.3 Алгоритмы экспериментальной системы специфических и неспецифических средств и методов для эффективного повышения спортивного мастерства	119

6.3.1 Базовые приемы для групп начальной подготовки (1-й год обучения, 10-11 лет).....	120
6.3.2 Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения, 11-12 лет).....	121
6.3.3 Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения, 12-13 лет).....	122
6.3.4 Развитие устойчивости борцов в структуре учебно-тренировочного урока	130
6.3.5 Методический материал для включения в тренировочные занятия по спортивной борьбе.....	140
ГЛАВА 7. ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ДИНАМИКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ У ИСПЫТУЕМЫХ В ПЕРИОДЫ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.....	152
ГЛАВА 8. АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	157
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	176