

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Государственное образовательное учреждение высшего**  
**профессионального образования «Кемеровский государственный**  
**университет»**

**Р. С. Жуков**  
**Д. В. Смышляев**

**ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:**  
**ИЗБРАННЫЕ ЛЕКЦИИ**

Учебное пособие

**КЕМЕРОВО 2009**

**ББК Ч51я73-2**

**УДК 796.011**

**Ж 86**

*Печатается по решению редакционно-издательского и научно-методического советов Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет»*

Рецензенты:

- канд. биол. наук, доцент, заведующий кафедрой педагогических и здоровьесберегающих технологий Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования **Т. В. Душенина**;
- старший преподаватель кафедры педагогических и здоровьесберегающих технологий Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования **Л. А. Коровина**;

**Жуков, Р. С.**

Теория физической культуры и спорта: избранные лекции: учебное пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Новокузнецк: ОАО «Новокузнецкий полиграфкомбинат», 2009. — 260 с.

**ISBN 978-5-8353-0695-4**

В учебном пособии для студентов специальности 032 101 – «Физическая культура и спорт» изложен материал по основным теоретическим разделам учебной дисциплины «Теория физической культуры и спорта». В пособии отражены основные разделы курса: «физическое воспитание школьников», «физическое воспитание дошкольников», «пренатальная физическая культура», «общее физкультурное образование в учреждениях профессионального образования» и др.

**ISBN 978-5-8353-0695-4**

**ББК Ч51я73-2**

© Жуков Р. С., Смышляев Д. В.,  
2009

© ГОУ ВПО «Кемеровский  
государственный университет»,  
2009

## Содержание

<b>Раздел 1. Введение в предмет теории физической культуры и спорта</b>	<b>5</b>
1.1. Теория физической культуры и спорта как учебный предмет	5
1.2. Методические принципы физического воспитания	8
1.3. Методы учебно-воспитательного процесса в физкультурном образовании	14
1.4. Аналитический обзор современных концепций непрерывного физкультурного образования населения Российской Федерации	20
<b>Раздел 2. Пренатальная физическая культура</b>	<b>30</b>
<b>Раздел 3. Физкультурное образование детей дошкольного возраста</b>	<b>46</b>
3.1. Физическое воспитание в младенческом возрасте	46
3.2. Плавание с детьми младенческого возраста	56
3.3. Физическое воспитание дошкольников	64
3.4. Программы физического совершенствования детей дошкольного возраста	77
<b>Раздел 4. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста</b>	<b>91</b>
4.1. Физическое воспитание школьников: цель, основные задачи	91
4.2. Анализ содержания учебных программ по физической культуре	97
4.3. Учебный предмет (образовательная область) «физическая культура»	104
4.4. Методика регулирования физических нагрузок на уроке	109
4.5. Особенности формирования теоретических знаний о физической культуре, организации работы на уроке, контроля и оценки	115
4.6. Врачебно-педагогические наблюдения на уроках, интегрированные уроки, олимпийское образование школьников	123
4.7. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста	132
4.8. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях отдыха	141
4.9. Закаливание: виды закаливания, основы закаливания	149
4.10. Особенности методики занятий физическими	

упражнениями для детей с заболеваниями глаз	153
4.11. Методика профилактики нарушений осанки	159
4.12. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с остеохондрозом	166
4.13. Методика занятий при плоскостопии	171
4.14. Особенности методики занятий при заболеваниях органов дыхания	176
Раздел 5. Физическая культура в системе профессионального образования	191
5.1. Физическая культура в системе начального профессионального образования	191
5.2. Физическая культура в системе среднего профессионального образования	211
5.3. Физическая культура в системе высшего профессионального образования	
Раздел 6. Физическая культура в зрелом, пожилом и старческом возрасте	228
6.1. Физическая культура в зрелом возрасте	
6.2. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	238
Раздел 7. Основы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте	247
7.1. Спортивная тренировка – цель, задачи, исходные положения	247
7.2. Основные положения спортивного отбора и ориентации	249
Словарь терминов	256

## **РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **1.1. Теория физической культуры и спорта как учебный предмет**

#### **1. Учебная дисциплина «Теория физической культуры и спорта»**

Как учебная дисциплина «Теория физической культуры и спорта», является основной, профилирующей в учебном плане факультетов физической культуры и спорта. Она определяет общее профессиональное образование специалиста в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения. Любая конкретная деятельность в области физической культуры непременно опирается на теорию и методику физической культуры.

«Теория физической культуры и спорта» - единая научно-учебная дисциплина, тесно связанная с другими дисциплинами учебного плана. Она создает необходимые предпосылки и условия для профессионального роста и совершенствования специалиста, для понимания путей и перспектив развития любого конкретного направления в области физической культуры (ФК), уяснения ее социального значения, роли и места в современных условиях.

Основу методики составляют методы. Известно, что под методом, в широком смысле, обычно понимают определенный путь, способ, прием решения какой-либо задачи житейского, практического, познавательного характера, который избирает человек перед тем, как приступить к ее решению.

Задачи методики физического воспитания (ФВ) заключаются в том, чтобы обнаружить, раскрыть, объяснить и обосновать влияние средств физического воспитания на человека, найти рациональные пути (методы) их использования и целесообразные формы.

Методика физического воспитания обобщенно раскрывает:

-рациональные пути, методы и приемы профессионально-педагогической деятельности преподавателя физического воспитания, основные компоненты его профессионального мастерства;

-методические условия успешной реализации образовательных и воспитательных задач в процессе физического воспитания, принципы и правила оптимального управления его эффектом.

К основным понятиям теории физической культуры и спорта относят:

**Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, формирование потребности в физкультурных занятиях.**

**Физическая подготовка – вид неспециализированного физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.**

Образование в сфере физической культуры осуществляется в основном в трех аспектах:

1. Общее двигательное образование и базовое физкультурное образование;
2. Профессионально-прикладное физкультурное образование;
3. Образование, целью которого является овладение знаниями.

## **2. Основные стороны методики физического воспитания**

Понятие методики в педагогической теории и практике охватывает **совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих в целом путь реализации образовательных и воспитательных задач.** Методика базируется на некоторых общих принципах и, в тоже время, имеет особенности в каждом конкретном разделе обучения и воспитания.

Исходя из существа двух основных сторон физического воспитания различают: методику обучения движениям (двигательным действиям) и методику воспитания физических качеств. Эти два крупных раздела методики имеют как общие, так и отличительные черты.

Особенности процесса обучения движениям определяются тем, что в основе его лежат закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Главные методические проблемы заключаются здесь в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений, в последовательном использовании средств, методов и приемов, которые гарантировали бы необходимый эффект обучения.

Методика же воспитания физических качеств подчинена закономерностям, по которым происходит управление их развитием. Главные же методические проблемы состоят здесь в выборе и последовательном использовании средств, методов и приемов,

наиболее эффективно обеспечивающих направленное развитие двигательных способностей.

Обучение движениям и воспитание двигательных способностей отчасти совпадают, поскольку лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины. Выполняя физические упражнения с целью обучения, всегда проявляют определенные двигательные качества, тем самым содействуют, в той или иной мере, их развитию, а, воспитывая физические качества, так или иначе, влияют на результаты и сам процесс освоения двигательных действий. Поэтому грань между обучением движениям и воспитанием двигательных качеств можно провести лишь с некоторой условностью. Но она существует и воплощается в реальных методических особенностях. Например, закономерным для методики, начального разучивания двигательных действий является облегчение условий их выполнения, в том числе и физической нагрузки. Напротив, одна из основных сторон закономерности методики воспитания физических качеств состоит в постепенном увеличении нагрузки, как по объему, так и по интенсивности. Несовпадение закономерностей обучения движениям и воспитания двигательных способностей выражается, в частности в том, что высокий уровень владения техникой упражнения может сочетаться с относительно невысокой степенью развития физических качеств. И наоборот, сравнительно высокая степень развития какого-либо физического качества не всегда сочетается со столь же развитым умением рационально пользоваться этим качеством.

Отсюда следует, что для понимания существа методики физического воспитания необходимо иметь в виду как то общее, что объединяет различные стороны процесса физического воспитания, так и особенности, отличающие их. То же самое относится и к внутренним подразделам методики.

Методика обучения движениям подразделяется на методику первоначального разучивания, методику закрепления и совершенствования.

Методики воспитания физических качеств дифференцируются в зависимости от особенностей путей воспитания каждого из них и применительно к задачам совершенствования конкретных двигательных способностей на основные методики воспитания отдельных двигательных качеств.

Предварительно надо иметь в виду общие принципиальные положения, одинаково справедливые для всех частей методики физического воспитания

Вопросы для самоконтроля

1. Какую роль играет учебная дисциплина «Теория физической культуры и спорта» в процессе становления специалиста физической культуры и спорта?

2. Каковы задачи учебной дисциплины «Теория физической культуры и спорта»?

3. Что раскрывает учебная дисциплина «Теория физической культуры и спорта»?

4. Раскройте понятие «физическое воспитание».

5. Раскройте понятие «физическая подготовка».

6. В чем заключается содержание образования в сфере физической культуры?

7. Раскройте понятие «методика».

8. Опишите отличия методики воспитания физических качеств и методики обучения двигательным действиям.

## **1.2. Методические принципы физического воспитания**

Успех реализации задач учебно-воспитательного процесса возможен при условии постоянного соблюдения основных методических принципов, которые, объединяя в себе теоретические положения, определяют закономерности процесса физического воспитания и практическую деятельность преподавателя.

Большинство этих принципов совпадает по наименованию с известными общедидактическими принципами. Это вполне понятно, поскольку ФВ есть вид педагогического процесса, то на него распространяются общие принципы педагогики. Но данные принципы получают в сфере ФВ соответствующую конкретизацию и дополняются специальными положениями.

### **1) Принцип сознательности и активности**

Обеспечение сознательности и активности в учебно-воспитательном процессе достигается путем выполнения ряда педагогических требований.

а) объединение двигательной и умственной деятельности - происходит с помощью разъяснения занимающимся целей проводимых занятий, раскрытия основных направлений их физического совершенствования, понимания влияния физических упражнений на состояние здоровья, осознание выбора методов и средств физического воспитания. Реализация этого требования осуществляется посредством формирования у учеников умений



анализировать правильность выполнения двигательных действий, контролировать свое функциональное состояние, использовать двигательные действия в практике, передавать свои знания сверстникам.

б) нацеливание ученика на достижение положительного результата - достигается постоянным поддержанием интереса к занятиям, объективной оценкой учеником своих возможностей, развитием этих возможностей в процессе выполнения индивидуальных домашних заданий. Данное требование предполагает и использование разнообразных подготовительных и подводящих упражнений, облегчающих процесс обучения, выбор доступных упражнений, а также понимание учащимися причин, обуславливающих отрицательный результат, и факторов, содействующих получению положительного результата.

в) достижение самостоятельности в выполнении двигательных заданий – одно из требований развития творческой активности школьников, их интереса и потребности в регулярных занятиях. Самостоятельность учеников может проявляться в оказании помощи учителю в организации и проведении занятий, помощи своим товарищам при овладении движениями, в выполнении домашних заданий и т. д.

г) обеспечение новизны в содержании занятий - поддерживает постоянство интереса к ним у школьников, обеспечивает поступательное развитие физических способностей. Но, вводя новые упражнения, должна обеспечиваться преемственность с содержанием предшествующих занятий, учитываться функциональное состояние школьников, уровень их работоспособности, эмоциональный настрой на выполнение заданий.

## 2) Принцип наглядности

Данный принцип реализуется посредством формирования представлений о разучиваемом двигательном действии. Реализация принципа требует учета ведущего для каждого школьника анализатора. У одних восприятие происходит в основном с помощью зрения, у других слуха и т. д. В связи с этим, для одних более оптимальным будет предметно-чувственное преподнесение материала, а для других – словесно-логическое.

Различают непосредственную опосредованную и умозрительную наглядность.

а) **непосредственная наглядность** – достигается образцовым показом упражнения, сопровождающимся подробным объяснением техники его выполнения. Объяснив упражнение в

целом, следует сконцентрировать внимание учащихся на отдельных движениях (элементах). Кроме показа и объяснения упражнения, в практике применяют и другие виды непосредственной наглядности, например, выполнение упражнения перед зеркалом, что обеспечивает эффективный самоконтроль.

б) **опосредованная наглядность, дополняя непосредственную, позволяет направленно воздействовать на различные анализаторы для «прочувствования» отдельных движений и элементов двигательного действия (бег, прыжки, плавание по разметкам; подвешивание ориентиров для вынесения маховой ноги в прыжках в высоту и т. д.).**

в) **умозрительная наглядность – эффективно подкрепляет опосредованную, когда образным объяснением воздействуют не только на сознание обучаемых, но и на их воображение.**

### 3) Принцип систематичности и последовательности

Нацеливает на то, чтобы в процессе обучения достигалось слияние двух процессов – повторение пройденного материала и изучение нового. Такая систематичность обеспечивается тем, что вновь разученное двигательное действие базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего двигательного действия.

Качество усвоения учебного материала, время его прохождения зависят от последовательности обучения. Реализация последовательности достигается через обязательное выполнение дидактических правил: от освоенного – к неосвоенному, от легкого – к трудному, от простого – к сложному.

В практике физического воспитания систематичность и последовательность выражаются при планировании учебного материала на отдельное занятие, цикл занятий, четверть или учебный год. На каждую тему следует отводить столько часов, чтобы двигательное действие было освоено всеми учениками. Только после этого можно переходить к последующему.

### 4) Принцип развивающего эффекта педагогических воздействий (принцип постепенного повышения требований или принцип динамичности)

**Педагогические воздействия – влияние педагога на сознание, волю, эмоции воспитуемого, на организацию его деятельности и общения в интересах формирования знаний, умений, навыков, определенных качеств личности.**

Принцип развивающего эффекта основывается на этапности и фазности развития физических способностей, требует повторяемости и

постепенности при обучении. Под повторяемостью понимают многократное выполнение нагрузки как на одном занятии, так и в системе занятий, объединенных в недельные, месячные, годовые циклы.

Повторяемость воздействий предполагает чередование работы и отдыха, а следовательно, предъявление нагрузок в разные фазы работоспособности. Таким образом, одна и та же по объему и интенсивности нагрузка, но применяемая в разных фазах, может вызвать различную функциональную активность организма.

Согласно закономерностям поэтапного развития физических способностей нарастание величины нагрузок должно происходить поступательно и прогрессивно. Динамика повышения нагрузки должна соответствовать динамике анатомо-морфологических и психофизиологических изменений, что предполагает усиление воздействий по мере приспособления органов и структур к предъявляемым нагрузкам.

**Существует три формы прогрессивного повышения нагрузки: прямолинейно-восходящих, ступенчатая и волнообразная.** Использование той или иной формы повышения нагрузки от решаемых задач, возраста, подготовленности, длительности планируемого цикла занятий (неделя, месяц, год).

**Прямолинейно-восходящая** форма используется при относительно невысоком уровне подготовленности занимающихся, когда требуется постепенное втягивание организма в работу.

**Ступенчатая динамика**, напротив, отвечает задаче резкого стимулирования развития способностей на базе проделанной работы.

**Волнообразная форма** повышения нагрузок позволяет решать задачи специальной подготовки к соревновательной деятельности или при обучении двигательному действию (например, начальные этапы обучения целесообразно проводить на затухании волны нагрузок, когда наблюдается постоянный рост работоспособности).

#### 5) **Принцип сопряженного воздействия**

Принцип основывается на закономерности переноса в развитии двигательных способностей и отражает необходимость **осуществления педагогического процесса в двух взаимосвязанных направлениях: в накоплении потенциала качества и формировании способностей для его эффективной реализации.** Накопление потенциала характеризуется направленным развитием соответствующих двигательных способностей (повышением функциональных возможностей отдельных органов и систем), а его реализация – максимальным проявлением этих способностей в

конкретном двигательном действии. Накопление потенциала качества должно опережать его реализацию в данном двигательном действии. Этот принцип объединяет методику обучения двигательным действиям и методику воспитания физических качеств, так как невозможно реализовать накопленный потенциал физических качеств, если не будут сформированы необходимые двигательные умения.

6) **Принцип вариативности решения двигательных задач**

Принцип устанавливает необходимость выполнения двух основных методических требований:

а) содержание двигательных задач нужно постоянно видоизменять и обеспечивать проявление различных сочетаний физических способностей, выражающих то или иное физическое качество;

б) условия решения двигательных задач должны стимулировать школьников на достижение положительного результата.

При постановке двигательных задач необходимо учитывать возрастную-половые особенности школьников и уровень их физической подготовленности. В этом случае решение двигательных задач не будет лимитировано содержанием и количеством освоенных двигательных действий.

Решение этих задач достигается выполнением двигательных заданий, как правило, двумя методами:

**1. Метод регламентированных заданий – предусматривает взаимосвязь содержания двигательного действия и уровня проявления физических способностей.**

**2. Метод свободного выбора - предусматривает самостоятельное решение двигательной задачи учеником по ходу ее выполнения.**

Вариативность воспитания физических качеств осуществляется экстенсивным и интенсивным методами.

**Экстенсивный метод** – предусматривает постепенное усложнение двигательной задачи, преимущественно за счет изменения условий, а ведущие способности, выражающие соответствующее качество, остаются относительно постоянными (бег на 20 м по дорожке, пересеченной местности, разметке и т. д.).

**Интенсивный метод** – предусматривает использование двигательных задач, различных по содержанию, но выражающих одно физическое качество.

7) **Принцип соответствия педагогических воздействий (принцип доступности)**

Принцип требует соблюдения направленности педагогических воздействий на опережающие в своем развитии органы и структуры организма. Вместе с тем, выбирая состав средств и методов для воспитания физических качеств и развития физических способностей, нужно обеспечить воздействие не только на интенсивно развивающиеся органы, но и на те, которые в своем развитии временно отстают. Несоблюдение этого требования может отрицательно сказаться на темпах физического развития в последующие годы.

#### 8) **Принцип индивидуализации**

В обучении этот принцип характеризуется необходимостью учета особенностей каждого учащегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности.

На начальном этапе усвоения нового учебного материала целесообразно использовать обычные средства и методы группового обучения. Однако это правомерно только до тех пор, пока наблюдается прогресс в решении педагогических задач. Когда же эффект снижается, следует переходить к персональным заданиям. Это означает, что один и тот же программный материал разные ученики должны осваивать разными методами, с разным распределением нагрузок, отдыха и т. д. При разработке таких индивидуальных программ учебно-воспитательного процесса учитель должен опираться, прежде всего, на особенности характера каждого ученика, его темперамент, свойства нервной системы и способность переносить нагрузки.

Анализируя содержание методических принципов, следует отметить, что они тесно соприкасаются, вплоть до частичного совпадения. Это неудивительно, ведь все они отвечают закономерности одного процесса. Отсюда следует, что ни один из указанных методических принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Вопросы для самоконтроля

1. Раскрой значение термина «принцип».
2. С помощью каких педагогических требований достигается обеспечение сознательности и активности в образовательно-воспитательном процессе?
3. С помощью каких средств реализуется принцип наглядности?
4. Раскройте значение понятий «систематичность» и «последовательность».

5. Раскройте значение принципа развивающего эффекта педагогических воздействий. Какие формы прогрессивного повышения нагрузки выделяют?

6. Раскройте содержание принципа сопряженного воздействия.

7. Какие методические требования необходимо выполнять при реализации принципа вариативности? Какие методы при этом используются?

8. Принцип соответствия педагогических воздействий. Раскройте его значение.

9. При каких условиях реализуется принцип индивидуализации?

10. Сделайте вывод о взаимосвязи методических принципов.

### **1.3. Методы учебно-воспитательного процесса в физкультурном образовании**

#### **1. Методы учебно-воспитательного процесса. Общая характеристика методов**

Теория физической культуры и спорта тесно связана с педагогикой, поэтому необходимо знать педагогические определения методов.

**Методы обучения – это взаимосвязанные способы работы учителя и учащихся, направленные на решение задач обучения.**

**Методы обучения – система последовательных, взаимосвязанных действий учителя и учащихся, обеспечивающих усвоение содержания образования.**

**Методы образовательно-воспитательного процесса в физическом воспитании подразделяют на два основных класса: методы усвоения учебного материала, непосредственно связанные с методикой преподавания и методы организации учебной деятельности.**

**Методический прием - это способ воздействия, используемый для решения частных задач (например, показ ученикам упражнения стоя в профиль). У каждого метода могут быть самые разнообразные методические приемы.**

#### **2. Структура метода**

В структуру метода входит:

- нагрузка, состоящая из двух компонентов - объема и интенсивности;
- отдых.

**Нагрузка** - это мера воздействия средств на организм занимающегося, а также степень преодолеваемых при этом трудностей.

**Отдых** - это восстановление организма после нагрузки.

**Интенсивность** - это относительная величина воздействия нагрузки, характеризующаяся силой воздействия. Показатели интенсивности измеряются в мощности работы, скорости, частоте движений и т. д.

**Объем** - это абсолютная величина воздействия нагрузки, выражающаяся в длительности воздействия, измеряется в длине дистанции, общем количестве затраченного времени, общем количестве повторений и т. д.

В процессе выполнения упражнения объем и интенсивность нагрузки находятся в обратно пропорциональной зависимости (чем выше объем, тем ниже интенсивность).

**Виды интенсивности нагрузки:**

- **низкая интенсивность** - ЧСС до 120 уд/мин. – не развивающий характер нагрузки;

- **умеренная интенсивность** - ЧСС до 150 уд/мин. - 50% от максимальной интенсивности - развитие общей выносливости;

- **большая интенсивность** - ЧСС от 150 до 170 уд/мин. - 70% от максимальной интенсивности - развитие анаэробно-аэробных возможностей, развитие специальной выносливости, 2-ая скоростная выносливость;

- **максимальная интенсивность** - ЧСС чуть меньше, чем в субмаксимальной - развивает анаэробные (алактатные) возможности.

- **субмаксимальная интенсивность** - ЧСС до 200-220 уд/мин. - анаэробная специальная выносливость - скоростная выносливость.

**Виды отдыха:** активный, пассивный, активно-пассивный.

**Активный отдых** - переключение на деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление. **Пассивный отдых** — относительный покой без активной двигательной деятельности.

Активный отдых дает лучший эффект восстановления, чем пассивный. По длительности и эффекту различают следующие интервалы отдыха:

**1 Короткий интервал отдыха (жесткий)** - фаза субкомпенсации, недовосстановления - восстановление на 60-70% от исходного уровня. ЧСС восстанавливается до 130-140 уд/мин.

После этого интервала отдыха можно работать с нагрузкой большой интенсивности.

2. Средний интервал отдыха (ординарный) - фаза компенсации, ЧСС восстанавливается до 110-120 уд/мин. После этого интервала отдыха выполняют работу с нагрузкой субмаксимальной интенсивности.

3. Длинный интервал (экстремальный) - фаза суперкомпенсации, ЧСС восстанавливается до 90-100 уд/мин. После этого интервала отдыха выполняют работу с нагрузкой максимальной интенсивности.

По интервалу между занятиями отдых бывает:

- ординарный - примерно равен длительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма после проведенного занятия. В массовом ФВ он составляет около 2 суток;

- сжатый - предусматривает проведение очередного занятия на фоне недовосстановления (предъявляет высокие требования к функциональным возможностям организма);

- суперкомпенсаторный - позволяет в очередном занятии повысить общую нагрузку и выполнять задание на более высоком уровне.

### 3. Методы усвоения учебного материала.

К методам УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА относят словесные, наглядные и практические методы.

Словесные методы включают рассказ, описание, объяснение, беседу, разбор, задание, указание, команду, оценку и подсчет.

Наглядные методы предусматривают образцовый показ, демонстрацию наглядных пособий, световые сигналы.

Среди практических методов различают: метод расчлененного обучения, метод избирательного обучения, метод целостного обучения, методы строго регламентированного упражнения, а так же игровой и соревновательный методы.

Практические методы являются ведущими в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию. Целесообразность применения того или иного практического метода определяется возможностью осваивать двигательное действие в целом или по частям.

Метод расчлененного обучения – характеризуется тем, что разучиваемое действие расчленяют на отдельные



**самостоятельные элементы без существенного изменения их характеристик.** После обучения элементам двигательное действие выполняется в целом, где обеспечивается создание взаимосогласованности между элементами. Примером использования этого метода может служить следующая очередность обучения технике плавания: изучение движений руками, изучение движений ногами, обучение согласованию движений, обучение дыханию в процессе выполнения движений изучаемым способом плавания.

**Метод избирательного обучения** – связан с воздействием на отдельные стороны структуры двигательного действия при целостном его выполнении (акцент на отдельных средах, этапах двигательного действия, упражнения). Примером использования этого метода при обучении прыжкам в высоту в легкой атлетике является выполнение отталкивания «по всем правилам» с формальным выполнением при этом разбега и приземления.

**Метод целостного обучения** – предусматривает изучение двигательного действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения. Этот метод используется при изучении простых упражнений. Например, при изучении бега и ходьбы, прыжков в длину с места, сгибания-разгибания рук в упоре лежа и многих других упражнений.

**Методы строго регламентированного упражнения** – включают стандартно-повторное и переменное выполнение упражнения, которые в свою очередь могут применяться в режиме непрерывной или интервальной нагрузок (равномерный, повторный, переменный, непрерывный методы, объединяясь, образуют различные методы строго регламентированного упражнения). Эти методы характеризуются многократным выполнением двигательного действия при строгой регламентации величины нагрузки и интервалов для отдыха.

Примером равномерно-непрерывного метода может служить кросс по пересеченной местности, утренняя пробежка по стадиону, лыжная прогулка в бору, пеший или велосипедный туризм и т. д.

Примером равномерно-повторного (стандартно-повторного, повторного) метода будет серия упражнений 3х100 метров с отдыхом до полного восстановления. Полное восстановление позволит выполнять последующее упражнение с точно такой же интенсивностью, т. е. повторить упражнение так же равномерно, как и в первый раз.

Примером переменного-повторного (интервального) метода будет серия 20х100 метров с отдыхом 1 минута. При такой работе

организм человека не сможет полностью восстановиться, и последние упражнения в серии будут выполняться на фоне утомления. Интенсивность упражнений в начале и конце серии будет меняться. Метод называется благодаря повторному выполнению и переменной интенсивности упражнения.

Примером переменного-непрерывного метода может служить бег по стадиону с чередованием ускорений, «рваный бег» и другие разновидности. В этом случае упражнение выполняется непрерывно, однако его интенсивность меняется в процессе выполнения.

Методов «равномерно-переменного» и «повторно-непрерывного» не существует, так как они противоречат друг другу.

Игровой и соревновательный методы являются ведущими в физическом воспитании.

**Игровой метод** может быть использован в процессе обучения и совершенствования техники двигательных действий и позволяет оказывать комплексное воздействие на физические качества.

#### **Особенности игрового метода:**

- наличие сюжета;
- комплексный характер деятельности;
- высокая эмоциональность;
- отсутствие строгой регламентации деятельности;
- высокая изменчивость условий деятельности;
- проявление творчества со стороны занимающихся;
- моделирование социально-психологических отношений (сотрудничества и соперничества).

Примером использования игрового метода на уроке физической культуры будет двухсторонняя игра, проведение веселых эстафет, подвижных игр, игровой гимнастики и т. п.

**Соревновательный метод** - это сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение. Соревновательный метод используется как в элементарной, так и в развернутой формах. Элементарная форма - соревновательный метод подчиняется общей организации занятия, развернутая форма - относительно самостоятельная форма занятия. На уроке физической культуры он не используется, однако получает широкое распространение во внеурочных формах физического воспитания школьников. Соревнования между классами, школами, районами города или области - яркий пример соревновательного метода.

#### **Особенности соревновательного метода:**

- установка на победу;

- максимальное проявление физических и психических сил;
- частичная ограниченность в регулировании нагрузки (вся нагрузка сводится к максимальной);
- унификация содержания состязательной деятельности (наличие правил).

#### 4. Методы организации учебной деятельности

**Методы ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** – определяют условия и характер изучения учебного материала, развития основных физических способностей и воспитания физических качеств. Их использование подчинено задачам и содержанию урока, уровню подготовленности учащихся, а так же наличию спортивного инвентаря и оборудования.

Учебная деятельность организуется с помощью фронтального метода, метода круговой тренировки и индивидуального метода.

**Фронтальный метод** организации учебной деятельности включает несколько разновидностей, имеющих общий признак - **выполнение одного и того же задания всеми учениками под руководством преподавателя**. Среди этих разновидностей выделяют **одновременное и поточное (поочередное) выполнение заданий**.

Примерами фронтального метода будут являться выполнение общеразвивающих упражнений в начале урока, одновременное выполнение упражнений в движении и на месте, поочередное выполнение упражнений при организации на уроке эстафет, перестроений в движении, использовании проходного метода.

**Метод круговой тренировки** характеризуется (слитным или с интервалами для отдыха) выполнением упражнений, объединенных в комплекс в соответствии с решаемыми задачами. Его специфическая особенность в том, что **занимающиеся выполняют разные двигательные задания посменно**. Этот метод организации является популярным в старших классах общеобразовательной школы. Он характеризуется высокой моторной плотностью, используется на уроках ФК для повышения функциональных возможностей организма занимающихся. Также его называют станционным методом. Примером будет являться выполнение упражнений в углах спортивного зала (на станциях): сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине из виса, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях и т. д. При переходе от одного упражнения к другому занимающиеся отдыхают.

**Индивидуальный метод** организации характеризуется определением двигательных заданий конкретно для каждого занимающегося. Он может присутствовать и при фронтальном и при круговом методах. Принято считать индивидуальным методом использование заданий в группах по 2-3 человека.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику методам образовательно-воспитательного процесса в ФВ.

2. Раскройте содержание структуры метода в ФВ, понятия: «нагрузка», «объем», «интенсивность», «отдых».

3. Перечислите виды интенсивности физической нагрузки. Опишите их.

4. Назовите разновидности отдыха. Дайте их характеристику.

5. С помощью, каких методов происходит усвоение учебного материала на занятиях физической культуры? Что подразумевается под учебным материалом в процессе физкультурного образования?

6. Раскройте содержание словесных и наглядных методов в ФВ.

7. Опишите специфику практических методов усвоения учебного материала в ФВ. Раскройте методы обучения двигательным действиям.

8. Дайте характеристику методам строго регламентированного упражнения.

9. Опишите основные отличия игрового и соревновательного методов в ФВ.

10. Перечислите методы организации учебной деятельности в ФВ. Дайте характеристику фронтального метода.

11. Опишите метод круговой тренировки. Дайте характеристику индивидуальному методу.

#### **1.4. Аналитический обзор современных концепций непрерывного физкультурного образования населения Российской Федерации**

##### **1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе**

Существует как минимум две теории возникновения физического воспитания. Идеалистическая и материалистическая. **Материалистическая теория говорит о возникновение физического воспитания в процессе добывания пищи, охоты,**

**строительства жилья и т. д. В ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование физических способностей первобытных людей — силы, выносливости, быстроты.**

Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными.

**Идеалистическая точка зрения заключается в происхождении физических упражнений из наблюдений за животным миром. В минуты отдыха от хозяйственной деятельности человек играл, подражая животным.** Это мнение подтверждается происхождением многих боевых искусств, которые произошли из наблюдений за насекомыми, птицами, зверями. Подражание зверю широко известный исторический факт. До наших дней сохранились выражения «сильный как бык», «смелый как лев», «быстрый как олень». Это же подтверждается и одеждой воинов, которые облачались в шкуру зверя, одевали на шею ожерелье из когтей или зубов убитого животного, а звериного поведения в бою добивались, выпивая наркотический отвар из мухоморов.

Однако вопрос «Что же лежало в основе возникновения физического воспитания?» остается открытым до сих пор. Несомненно, что, осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему движения (действия), например, бросать дротик в изображение животного, двигаться как насекомое, отрабатывая атакующие удары. Превращение повседневных действий в физические упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т. е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно.

Таким образом, осознание человечеством важности, так называемой, предварительной подготовки человека к жизни послужило истоком появления физического воспитания.

Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они

оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения.

Физическое воспитание с первобытнообщинного строя являлось достоянием общества. У каждой цивилизации, народа возникали свои элементы физической культуры, которые помогали добиваться высокого как внешне, так и внутрисполитического положения. Именно поэтому процесс физического воспитания в настоящее время имеет важность государственного масштаба.

## **2. Непрерывное физкультурное образование населения Российской Федерации (РФ)**

Физическая культура является важной составляющей частью общечеловеческой культуры. Именно поэтому государство обеспечивает физическое воспитание на различных уровнях жизнедеятельности своих граждан. С рождения до глубокой старости человек имеет возможность заниматься физическими упражнениями в различных государственных учреждениях.

### Значение и место физического воспитания детей и молодежи

**Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в раннем детском и школьном возрасте.** Именно на эти этапы должно обращать особое внимание в процессе разработки и осуществления «**концепции непрерывного физического воспитания детей и учащейся молодежи**». Данная концепция, предложенная ведущими специалистами страны в области ФВ (**В. Я. Виленский; П. А. Виноградов; В. К. Бальсевич**), представляет собой методологическую основу развития физкультурно-спортивного движения и физкультурного образования молодежи. Концепция является собой ведущим ориентиром для решения социально-педагогических проблем физического воспитания детей и учащейся молодежи, отражая самые существенные идеи и положения. Важнейшими аспектами в этой работе являются: привлечение родителей к укреплению здоровья своих детей; организация системы народного образования на новое в целевом подходе к образованию – физическую культуру личности; выдвижение приоритетных направлений и задач в учебно-воспитательном процессе на каждой ступени образования; новые принципы, свойственные целостному педагогическому процессу; определение требований к уровням образованности на завершающей ступени каждого этапа образования; стимулирование процесса самовоспитания, совершенствования и саморазвития личности, повышения ее общего уровня.

Целевая установка в физическом воспитании детей и учащихся определяется требованиями современного этапа развития общества и формированию личности – необходимостью единства и преемственности физкультурного образования на всех ступенях образования; возможностью ее конкретизации в критериях эффективности воспитательно-образовательного процесса.

**Интегральной целью физического воспитания для всех ступеней системы образования выступает физическая культура личности как органическое единство знаний и убеждений, целостных ориентаций и мотивационно-потребительской сферы, физического совершенства и практической деятельности.**

Физическая культура получает свое воплощение в определенном уровне физического развития, в подготовленности и образованности, в создании путей и способов их достижения и проявляется в разнообразных видах и формах деятельности, в том числе, в профессиональной, семейной, общественной, физкультурно-спортивной, рекреативной и др.

Такой надежный фундамент, приобретенный в детские и юношеские годы, в дальнейшем позволяет человеку успешно и неограниченно принимать участие, как в желательных, так и в общественно необходимых видах трудовой (учебной), общественной деятельности без моральных и психологических издержек, усиливает адаптационные возможности организма и стимулирует на этой основе социальную отдачу (в том числе и в учебной деятельности); определяет способность полностью и эффективно реализовывать свои физические возможности в двигательных действиях.

Реализация целей непрерывного воспитания опирается на **основные принципы общей концепции непрерывного образования:**

1. **Гуманизация – внимание к личности каждого ребенка и учащегося, как к высшей социальной ценности**, что определяет формирование качеств и свойств личности, которые развивают ее самостоятельность и общественную активность, работоспособность и способность к общению, ориентируют на этические нормы и эстетические идеалы;

2. **Демократизация отношений в общественно-государственной системе физического воспитания, расширяющая сотрудничество и ответственность участников за духовное и физическое совершенствование детей и учащейся молодежи, освобождающая творческую деятельность педагога от регламентации**

и администрирования; включающая в единый процесс сотрудничества самих учащихся, семью, школу и собственность;

**4. Дифференциация и индивидуализация – создание условий для наиболее полного проявления возможностей и способностей детей и учащихся в свободно выбранных формах физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целостной ориентации, личностных, психологических, возрастных и физических особенностей;**

**5. Деятельный подход – нацеливающий личность на активное выполнение индивидуальных или коллективных программ физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развивающий познавательные творческие возможности.**

**6. Целостность, определяющая такой уровень организации учебно-воспитательного процесса, при котором стимулируется активное развитие личности в целом.**

Одним из приоритетных направлений федеральной программы «Развитие физической культуры и формирование здорового образа жизни населения Российской Федерации» является: развитие физической культуры и спорта среди детей и учащейся молодежи, мероприятия по духовному и физическому оздоровлению подрастающего поколения.

Радикальные качественные изменения в процессе физического воспитания учащейся молодежи осуществляются посредством комплексного решения проблем следующими средствами:

-совершенствование обязательных учебных программ в направлении «спортизации» при сочетании с внеклассной физической культурой;

-расширение внеурочных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с молодежью;

-соответствующей подготовкой кадров и повышение квалификации учителей и преподавателей физического воспитания для различных учебных заведений.

Использование знаний фундаментальных наук о человеке (биология человека, биомедицинская антропология, генетика, психология, физиология и др.) позволяет совершенствовать теоретические и методические основы физического воспитания, приближать его к социально-биологической сущности человека.

Крупнейший биолог XX века Н. И. Вавилов обращал внимание на необходимость изучения биологических (природных) закономерностей развития живых организмов, их изменчивости с



целью проявления социальной гибкости. Именно в этом смысле синтез фундаментальных наук о человеке и прикладных, в частности, теории и методики физической культуры. Игнорирование этим требованием является основой для формирования волюнтаристических установок, идеализации подходов в физическом воспитании, снижению его эффективности. Примером тому можно привести комплексы (Готов к труду и к обороне) ГТО, разрабатываемые и совершенствовавшиеся на протяжении ряда лет, имея гуманистические цели, тем не менее, не стали популярными и эффективными, т. к. не учитывали многих биологических особенностей организма человека, его индивидуально-типологической изменчивости (конституционного типа), гетерохронности развития (акселерация – ретардация).

Современными физиологами показана роль скелетной мускулатуры в поддержании гемодинамики («скелетные мышцы – периферические сердца») и достижении стабильности гомеостаза («энергетическое правило скелетной мускулатуры»). В то же время анализ проведения уроков физкультуры в школе показывает, что в большинстве случаев недостаточно внимания уделяется формированию осанки, рационального дыхания, умению сочетать дыхание с движением, улучшению координации движений.

**Концепция непрерывного формирования физической культуры человека предполагает использование элементов активного двигательного режима на протяжении всей жизни как одного из ведущих принципов здорового образа жизни.** В то же время наблюдается пассивное отношение различных групп населения к занятиям различными видами массового спорта, физических упражнений. Как показывают результаты многочисленных социологических исследований, причиной этого является не недостаток свободного времени, как считают многие, а несформированные с детских лет ценностная мотивация отношения к собственному здоровью, необходимость осознанного использования различных средств здорового образа жизни, в том числе навыков занятий физической культурой.

Известно, что ценностные мотивации формируются в раннем детстве, поэтому именно раннему детству и начальной школе необходимо уделять внимание в реализации идей непрерывного формирования физической культуры человека.

Достаточно эффективной для совершенствования здоровья детей и формирования потребностей в нем является валеологическая концепция образования (В. В. Колбинов, П. К. Зайцев, 1994) которая опирается на идеи структурного анализа здоровья человека (А. Г.

Щедрина, 1989; И. И. Брехман, 1990), представления об онтогенетическом развитии его мотивационной сферы, потребностно-информационный подход в воспитании (Л. В. Симонов, 1987).

В ряду важнейших социокультурных комплексов в настоящее время разрабатывается федеральная программа «Развитие физической культуры и формирование здорового образа жизни населения Российской Федерации». Целью программы является: сохранение и укрепление здоровья российских граждан за счет привлечения широких слоев населения к активным занятиям физической культурой и спортом, утверждение в обществе принципа здорового образа жизни; снижение криминогенной обстановки в молодежной среде за счет развития детского и юношеского спорта, привлечение молодежи к физкультурно-спортивной деятельности.

Вопросы для самоконтроля

1. Раскройте материалистическую и идеалистическую точку зрения о возникновении физической культуры в обществе.
2. Дайте общую характеристику «концепции непрерывного физического воспитания детей и учащейся молодежи».
3. Перечислите основные принципы общей концепции непрерывного образования.
4. Раскройте основную идею Концепции непрерывного формирования физической культуры человека авторы.
5. Какие еще концепции физического воспитания вы можете назвать и описать?

#### **Тест по темам раздела**

**1. Методика физического воспитания как предмет представляет собой:**

А) общее профессиональное образование специалиста в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения;

Б) область знаний, раскрывающую основы формирования физических способностей детей и молодежи, обобщает передовой опыт учителей физической культуры и ученых;

В) учебную дисциплину, изучающую закономерности физического воспитания в различные периоды жизни человека, раскрывающую сущность понятийного аппарата специалиста физической культуры.

**2. Под методом в широком смысле обычно понимают:**

А) технологию достижения поставленной цели обучения;

Б) определенный путь, способ, прием решения какой-либо задачи;

В) составную часть методики физического воспитания.

**3. Задачи методики физического воспитания заключаются в том, чтобы:**

А) обобщить опыт формирования двигательных способностей человека, объяснить закономерности развития организма, упорядочить средства и методы физического воспитания;

Б) обнаружить, раскрыть, объяснить и обосновать влияние средств физического воспитания на человека, найти рациональные пути (методы) их использования и целесообразные формы;

В) раскрыть основы формирования двигательных способностей, определить рациональные средства и методы обучения.

**4. Методика физического воспитания – это:**

А) методы и средства обучения двигательным действиям;

Б) методы и средства формирования двигательных способностей;

В) совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих в целом путь реализации образовательных и воспитательных задач.

**5. Методика воспитания кондиционных способностей характеризуется:**

А) упрощением учебного материала, расчленением упражнений на отдельные элементы;

Б) усложнением учебного материала, созданием дополнительных трудностей в условиях выполнения, в количестве повторений и т. д.;

В) последовательностью упрощения, а затем усложнения учебного материала.

**6. Обеспечение новизны в содержании занятий является педагогическим требованием методического принципа физического воспитания:**

А) наглядности; Б) развивающего эффекта педагогических воздействий; В) сознательности и активности.

**7. Экстенсивный метод регулирования нагрузки подразумевает:**

А) постепенное усложнение двигательной задачи, преимущественно за счет изменения условий, а ведущие способности, выражающие соответствующее качество, остаются относительно постоянными;

Б) постепенное усложнение двигательной задачи, преимущественно за счет изменения усилий, характеризующих ведущие способности, выражающие соответствующее качество;

В) постепенное усложнение двигательной задачи, преимущественно за счет изменения усилий, характеризующих ведущие способности и условий их выполнения.

#### **8. К методам усвоения учебного материала относят:**

А) фронтальный, групповой, индивидуальный; Б) словесные, наглядные и практические; В) фронтальный, круговой тренировки, индивидуальный.

#### **9. Метод избирательного обучения характеризуется:**

А) тем, что разучиваемое действие расчленяют на отдельные самостоятельные элементы без существенного изменения их характеристик; Б) изучением двигательного действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения; В) воздействием на отдельные стороны структуры двигательного действия при целостном его выполнении.

#### **10. Методы организации учебной деятельности – это:**

А) методы, которые определяют условия и характер изучения учебного материала, развития основных физических способностей и воспитания физических качеств;

Б) методы, которые определяют направленность нагрузки учебного материала;

В) методы, которые определяют очередность и последовательность выполнения упражнений.

#### **Список рекомендуемой литературы по разделу**

1. Адаптация организма к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. А. Г. Хрипковой, М. Б. Антроповой. - М: Просвещение, 1987 – 168 с.
2. Аршавский, И. А. Возрастная физиология руководство по физиологии / И. А. Аршавский. – Л.: Наука, 1975. – 116 с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Волков, В. М. Подросток и физическая культура / В. М. Волков, И. И. Бахрах. - Смоленск, 1970. - 34 с.
5. Волков, Л. В. Методика воспитания физических способностей учащихся / Л. В. Волков. – Киев, 1980 – 103 с.
6. Выдрин, В. М. Основы теории и методики физической культуры / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1986 – 352 с.

7. Жуков, Р. С. Общие основы системы непрерывного физкультурного образования. Учебное пособие / Р. С. Жуков, В. Г. Прокуденко, Т. Г. Трефилова; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2008. – 58 с.
8. Качашкин, Б. М. Методика физического воспитания / Б. М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1972
9. Качашкин, Б. М. Физическое воспитание в начальной школе / Б. М. Качашкин. – М. Просвещение, 1978
10. Лубышева, Л. И. Концепция непрерывного формирования физической культуры человека. / Л. И. Лубышева. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
11. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 199 с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
13. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 220 с.
14. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина, М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
15. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под Ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
16. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
17. Хрипкова А. Г. Биологическое и социальное о развитии, формировании и воспитании / А. Г. Хрипкова. - М.: Просвещение, 1970.

## РАЗДЕЛ 2. ПРЕНАТАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1. Характеристика пренатальной физической культуры

1. Взаимосвязь между здоровьем матери и здоровьем будущего ребенка была известна с древних времен. Спартанцы считали, что будущей матери необходимо быть сильной, только сильная мать может родить сильного воина. Девушки усиленно тренировались, выполняли упражнения с отягощением, боевым оружием, бегали и боролись.

В настоящее время данные научных исследований свидетельствуют о том, что активные занятия физкультурой и спортом родителей в период репродуктивного возраста позволяют снизить смертность новорожденных на 3,5%. Еще большее значение имеет характер двигательной активности матери в период беременности (пренатальный период развития ребенка).

Актуальность занятий физическими упражнениями подтверждаются статистикой детской смертности во время родов. В России, в 1993 году уровень смертности достиг 19,9 случая на тысячу новорожденных – по сравнению с 17,4% в 1991 году. Так же в 1993 году 23,5% новорожденных имели отклонения в здоровье – это почти четвертая часть детей, рождающихся в России за год, а в 1996 году – уже более 30% детей рождались с различными дефектами.

Многолетние наблюдения врачей подтвердили благотворное влияние физической культуры и спорта для здоровья беременной женщины и ее будущего ребенка. Родовой акт требует большой затраты сил, и лучше справляются с ним женщины с хорошо развитыми мускулами, умеющие владеть своим телом, нервами, дыханием. Физическая слабость, неподготовленность женщины не только усложняет течение беременности и родов, но и во многом определяют различные отклонения в развитии плода.

Недостаток движений часто ухудшает состояние здоровья женщины в период беременности, затрудняет роды и осложняет послеродовой период. Двигательная активность должна обеспечивать наиболее полноценное протекание восстановительных процессов. Недостаток движений неминуемо приводит к ухудшению состояния здоровья.

Таким образом, пренатальная физическая культура преследует решение трех основных задач: 1) **содействие полноценному внутриутробному развитию ребенка;** 2) **укрепление организма матери и обеспечение благоприятного протекания беременности;** 3) **подготовка организма матери к предстоящим родам.**

## 2. Особенности развития плода в пренатальный период

Физиологический механизм развития плода. Особое внимание уделяют первым трем месяцам развития плода. В этот период беременности формируются и частично начинают функционировать органы зародыша. А поскольку зародыш и организм матери представляют единое целое, существует опасность попадания от матери к зародышу микробов, вирусов, ядовитых веществ, алкоголя и некоторых лекарственных препаратов. Установлено их вредное влияние на плод, а в последующем и на ребенка. Неблагоприятное состояние матери в этот период может привести к психическим и даже физическим уродствам ребенка. «Заячья губа» и «волчья пасть» – это не врожденные уродства, как считалось ранее, а следствие стрессов (доказано в опытах над животными в лаборатории проф. И. А. Аршавского).

Мудро поступают японцы, предоставляя декретный отпуск в начале беременности, а не в конце, как у нас и др. европейских странах. Другое дело, что физически женщине труднее работать во вторую половину беременности.

Со временем плод и мать в определенной степени становятся достаточно самостоятельными. У них даже ЧСС не одинаковая. Разная и частота дыхания. Плод получает от матери только минимум необходимого количества питательных веществ и кислорода, поэтому, чтобы не останавливаться в развитии он должен самостоятельно «добывать» питательные вещества.

Дефицит питательных веществ и кислорода является первым этапом физиологического механизма развития плода. Это приводит к рефлекторной активизации скелетных мышц будущего ребенка. Сокращение мышц приводит к увеличению биения сердца плода, увеличению кровотока и увеличению транспорта питательных веществ и кислорода. Получив необходимый объем питательных веществ, плод успокаивается, а поскольку питательные вещества продолжают поступать, происходит перенасыщение и расслабление, в результате которого ребенок растет и развивается. Повторяющиеся циклы напоминают движение не по кругу, а по спирали: с каждым витком обеспечиваются новые уровни развития.

Если же питательные вещества поступают от матери в избытке, то в этой ситуации у плода нет стимула к движению, а, следовательно, и к развитию. Вместо развития по спирали получается замкнутый круг. Развитие либо прекращается, либо задерживается, что приводит к физиологической незрелости плода. В связи с этим, совет для будущих мам «есть за двоих» нередко ведет к перееданию и низкой активности

плода. Закономерность данных процессов подтверждают как примеры из практики, так и опыты с животными. **Излишек кислорода тормозит развитие, а недостаток – стимулирует.** Естественное для плода поступление кислорода соответствует условиям на высоте Эвереста – высочайшей вершины мира (почти 9000 м). Для взрослого организма эти условия пагубны. Альпинисты, покоряющие Эверест, пользуются кислородными аппаратами, а в исследованиях, посвященных изучению особенностей пренатального развития было зафиксировано, что этот уровень превышался, т. е. содержание кислорода было еще меньше и плод адаптировался к подобным условиям гипоксии.

#### Регистрация активности плода

Уже в конце третьего месяца плод совершает первые, пока не очень сильные движения. К концу четвертого месяца движения уже отчетливо ощущаются матерью. По данным исследований, плод на 20-й неделе совершает около 200 движений в сутки, на 32-й неделе наблюдается наибольшее число движений (около 600), затем число их постепенно снижается. У здорового плода двигательная активность повышается в вечерние и ночные часы, особенно с 21 часа вечера до 1 часа ночи.

В связи с тем, что двигательная активность плода отражает состояние его благополучия, важным является регистрация шевелений плода. Для этого рекомендуется тест шевелений плода «Считай до десяти» Д. Пирсона, где на специальной карте ежедневно отмечается число шевелений плода, лучше с 28-й недели беременности. Счет шевелений надо начинать с 9 часов утра, при этом считается только 10 шевелений, время 10-го шевеления отмечается крестиком в карте. Установлено, что число шевелений менее 10 за 12 часов является угрожающим для плода и требует немедленного обращения к врачу. Вялые и слабые шевеления так же свидетельствуют о неблагополучии.

Шевеления плода могут наблюдаться и при различных физических нагрузках, в беге, при подъеме по лестнице и т. д. В Японии, например, заметили, что самые идеальные, физиологически зрелые дети рождаются у ныряльщиц за жемчугом, которые не оставляют работы до самых родов. Такой маме приходится задерживать дыхание надолго, и кровь обедняется кислородом, но малыш, совершая движения, «добывая кислород», т. о. сам занимается гимнастикой еще до рождения.



### Естественное положение плода

В ходе течения беременности возможны проявления некоторых осложнений, связанных с неправильным положением плода – поперечном, косом и условно физиологическом предлежании – тазовом. Эти осложнения можно преодолеть при направленном использовании специальных комплексов физических упражнений.

Известно, что, готовясь к появлению на свет, новый житель планеты выбирает для себя самый рациональный путь – он устанавливается в продольном (по отношению к оси матери) положении, головой вниз, т. к. голова – самая круглая и плотная часть плода. После того, как в процессе родов она преодолела самые трудные участки пути (костный таз матери), остальные части плода – туловище и тазовый конец проходят обычно легко.

Однако, в силу ряда причин, к моменту родов плод может занять и неправильное положение – поперечное или косое. Случается, он располагается в таз не головой, а тазовым (ягодичным) концом. Для плода такое положение при родах чревато целым рядом осложнений. Такую ситуацию можно исправить с помощью комплексов специальных физических упражнений.

### **3. Средства пренатальной физической культуры**

Средствами пренатальной физической культуры являются: 1) физические упражнения, 2) гигиенические факторы, 3) оздоровительные силы природы, специфика которых заключается в потребности плода и особенностях протекания беременности.

Согласно существующей классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания физические упражнения делятся на: 1) гимнастические; 2) игровые; 3) туризм; 4) спортивные (рис. 1).



Рис. 1. Классификация физических упражнений пренатальной физической культуры

### Гимнастические упражнения

Правильно подобранные гимнастические упражнения благотворно сказываются на организме беременной женщины и ее малыша. Для этого в специально подготовленные комплексы необходимо включать упражнения двух видов: 1) Дыхательные; 2) Мышечные.

#### **Дыхательные упражнения.**

Исходные положения – лежа, сидя, сидя по-турецки, полусидя и полулежа с опорой спиной. Выделяют три вида дыхания:

Грудное дыхание – одна рука на животе, другая на грудь. Перед началом – полный выдох, вдох – через нос. При полном вдохе задерживать дыхание, медленный выдох через нос.

Можно выполнять 3 вида грудного дыхания: 1) с задержкой; 2) поверхностное; 3) прерывистое.

1) Дыхание с задержкой: глубокий вдох через нос, в конце вдоха задерживать дыхание (до 10 с), затем резко выдохнуть через рот. Постепенно увеличивать время задержки дыхания до 30 с и более. Кроме создания для плода условий гипоксии, такое дыхание помогает во время изгнания плода.

2) Поверхностное дыхание: быстро вдыхать и выдыхать воздух через нос, при этом должна двигаться только верхняя часть груди, живот почти неподвижен. Такое дыхание должно быть очень ритмичным. Длительность вдоха равна длительности выдоха. Постепенно увеличивать продолжительность такого дыхания от 10 до 30, 60 с. В то же время быстрое дыхание не должно быть беспорядочным.

3) Прерывистое дыхание – ритм дыхания учащенный: 1 движение в 1 с, при этом рот приоткрыт, чуть высунут язык, вдох и выдох происходит шумно. Продолжительность упражнения постепенно увеличивается.

Брюшное дыхание – одна рука на живот, другая – на грудь. Перед началом упражнения – полный выдох, затем вдох через нос. Во время вдоха должно возникать ощущение необходимости «порвать» несуществующий пояс на талии. Рука, лежащая на животе должна подниматься, а на груди – не двигаться. После, медленного, небольшого вдоха через рот, брюшная стенка постепенно опускается и возвращается в исходное положение. На первых занятиях рука помогает убедиться в том, что упражнение выполняется правильно, а спустя некоторое время, контроль уже не потребуется.

Полное дыхание – объединяет два предыдущих упражнения. В начале – полный выдох, затем медленный вдох, поднимая брюшную

стенку, продолжать вдох, постепенно набирая воздух в грудь. В конце вдоха задержать дыхание. Затем медленно выдохнуть через рот. Сначала выдыхается воздух из груди, и опускаются ребра, затем напрягается живот. Отдых несколько секунд и упражнение повторяется. Полное дыхание, позволяющее набрать в легкие максимум кислорода, может вызвать головокружение, поэтому лучше его выполнять лежа, не более 3-4 раз подряд.

### **Мышечные упражнения**

Мышечные упражнения включают в себя следующие группы упражнений: 1) на общее укрепление организма; 2) на повышение эластичности отдельных мышц и связок; 3) на снятие болевых ощущений; 4) на расслабление.

#### Примерные упражнения

##### Упражнения для укрепления мышц живота

- И. п. лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны. Опускать согнутые ноги до пола поочередно вправо и влево. Верхнюю часть туловища оставлять неподвижной (6-8 раз);

- И. п. – то же, поднять ноги вертикально, чтобы они образовали прямой угол с поверхностью пола, вернуться в и. п. Вдох – поднимая ноги, выдох – опуская (6-8 раз).

##### Упражнения для мышц груди

Выполняются с 1-го месяца до родов.

- И. п. стойка ноги врозь, небольшой мяч перед грудью, локти на уровне плеч: сжимать как можно сильнее мяч (10 раз);

- И. п. стойка ноги врозь, руки в стороны: отвести руки назад как можно дальше (10-12 раз);

- И. п. основная стойка: круги руками вперед – назад (10-12 раз).

##### Упражнения, способствующие повышению эластичности мышц и связок промежности

- Приседая с опорой руками о стену и плотно прижатыми ступнями к полу (без наклона туловища вперед);

- И. п. сидя «по-турецки»: пятки под бедра, колени на полу – слегка наклониться вперед, медленно и легко напрячь промежность;

- И. п. сидя в наклоне вперед: напрягать и расслаблять мышцы;

- И. п. стоя: напрягать и расслаблять мышцы (10-12 раз) – 2-3 раза в день;

- И. п. лежа на спине, рука вдоль туловища: поднять таз, вдох, вернуться в и. п. – расслабиться, выдох (3-4 раза);

- И. п. – упор сидя сзади, ноги согнуты: развести колени, соединить их (дыхание равномерное) (3-4 раза).

### Упражнения для снятия болевых ощущений позвоночника

Упражнения с раскачиванием таза рекомендуется использовать с 4-го месяца беременности и до самых родов против болей в пояснице, возникающих по мере увеличения массы тела ребенка. Чтобы избежать их, часто женщина вынуждена отводить плечи назад и постоянно держать в напряжении область поясницы. Чтобы облегчить болевые ощущения, следует делать движения, противоположные откидыванию назад, раскачивая таз назад и вперед:

- И. п. стоя: живот подан вперед, левая рука на животе, правая – на пояснице, вдох, резко напрячь мышцы живота, сжать бедра, толкая их вперед-вниз – выдох;

- То же в и. п. стоя на четвереньках: прогнуть спину, поднимая голову и бедра как можно выше, округлить спину – напрячь живот.

### Упражнения в расслаблении

Выполняются с 6-го месяца пренатального периода до родов.

- И. п. лежа (подушки под голову, под колени и для опоры ног): одновременно расслабить все группы мышц, затем поочередно напрягать и расслаблять (медленно) – отдельные мышцы и мышечные группы (по 3-4 раза) – в течение 10-15 мин.

В комплексы гимнастики можно включать и три «асаны» из гимнастики йоги:

А. Стоя на коленях, пятки на ширине плеч. Сесть на пол между пяток, опираясь руками о пол покачивая тазом вперед-назад, влево-право (3-5 мин);

Б. Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга. Руками обхватить пальцы обеих ног и постепенно притягивать пятки к промежности. При этом колени опустить ниже, стараясь ими коснуться пола (2-3 мин);

В. Лежа на спине, поднять ноги и таз вверх, руками, согнутыми в локтях, опереться в таз (2-3 мин).

Таким образом, систематически выполняемые упражнения общего характера формируют рациональное дыхание, укрепляют скелетную мускулатуру и способствуют общему развитию организма. Кроме того, женщины должны использовать и специальные упражнения, которые направлены на укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна и промежности.

Такие физические упражнения вызывают нагрузку на работающие мышцы, что сопровождается расширением питающих их сосудов. Расширение кровеносных сосудов распространяется так же и на прилегающие органы. Такие физические упражнения, связанные с преимущественной нагрузкой на мышцы, как тазового дна, так и

близко к ним расположенные, приводят к лучшему питанию органов малого таза, что в свою очередь, способствует восстановлению нормальной функции этих органов.

Физические упражнения, связанные с сокращением и расслаблением мышц брюшного пресса, помогают периодическому повышению и понижению внутриутробного давления и вызывают поочередно то увеличение, то уменьшение нагрузки на дно малого таза, в результате чего мышцы дна малого таза рефлекторно сокращаются и расслабляются. Таким образом, упражнения для мышц брюшного пресса являются так же упражнениями и для мышц малого таза.

### Туризм

Согласно Словарю-справочнику физкультурно-спортивных терминов и понятий туризм – это разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время, один из видов активного отдыха. В этой связи ежедневные прогулки на свежем воздухе можно отнести к физическим упражнениям этой категории.

Беременная должна соблюдать режим отдыха и как можно больше бывать на свежем воздухе. Излишний покой, и малоподвижный образ жизни способствуют отложению жира у плода. Ходьба – «спорт беременных». Ходьба усиливает кровообращение, особенно в ногах, улучшает дыхание и работу кишечника, склонного к запорам, а так же укрепляет мышцы живота. Как показывает опыт, роды протекают быстрее и легче у женщин, которые до самого конца беременности ведут деятельный образ жизни. Активное движение, особенно ходьба, является для беременной лучшей подготовкой к тому испытанию ее физических и моральных сил, которое связано с родами.

### Игровые и спортивные упражнения

Эти две категории физических упражнений в пренатальной физической культуре не имеют принципиальных различий, поскольку являются не основными.

В настоящее время имеются противоречивые данные о том, какой двигательный режим необходимо иметь беременной женщине для рождения физиологически зрелого ребенка. Кроме того, не совпадают высказывания отдельных ученых о роли спорта и физической культуры в течение беременности. Так, одни авторы (Чимаров В. М., 1993) утверждают, что занятия спортом противопоказаны во время беременности. Другие допускают занятия спортом в первой половине беременности. Некоторые из них утверждают, что спортсменки рожают намного легче и без

осложнений для себя и ребенка благодаря хорошему тону мышц, участвующих в родах. Что касается занятий физической культурой, то многие авторы вообще не уделяют внимания этому виду активности в течение беременности (Голубева Г. Н., 2001).

Рассмотрим рекомендации по возможности занятий различными видами спорта во время беременности (по Л. Пэрну, 1990).

Альпинизм. Экскурсии в горы возможны, но на высоту не более 1000-1200 м: беременная женщина особенно чувствительна к недостатку кислорода. Спортивные восхождения, скалолазание запрещены. Необходимо избегать падений.

Велосипед, мопед. Велоспорт — спорт активный, заставляющий работать многие группы мышц, полезен и для сердечной мышцы. Но здесь существует два различных аспекта. 1. Прогулки на велосипеде позволительны, но они запрещены в конце беременности. Однако женщине нужно быть осторожной, ведь потеря равновесия бывает не так уж редко, и может произойти падение. 2. Велосипед как повседневное транспортное средство, поездки по улицам среди потока машин - представляют несомненную опасность, так как дорожные происшествия с двухколесными видами транспорта случаются очень часто. Это тем более относится к мопедам и мотоциклам. Следует бояться не столько дорожной тряски, которая могла бы привести к выкидышу, сколько аварии и падения.

Классические и ритмические танцы. Да, это вполне возможно.

Верховая езда. Нет, слишком велика опасность падения.

Гольф. Превосходно, ибо он сочетает в себе свежий воздух и ходьбу.

Плавание. Как и в других видах спорта, надо избегать перегрузок, не следует участвовать в соревнованиях или нырять.

Коньки. Возможно, если женщина очень хорошо катается, есть опасность падений.

Доска с парусом. Да, если женщина с ней хорошо освоилась, иначе слишком велика опасность падений и ударов; нет, если она начинающая.

Подводное плавание. Нет, это неподходящее время для него.

Гребля. Превосходное упражнение для брюшных мышц, но очень скоро живот начнет мешать.

Горные и водные лыжи. Нет, также из-за опасности падения.

Равнинные лыжи. Это очень распространенный вид спорта. Хотя возможность падения меньше, чем на горных лыжах, мнения специалистов здесь разделились. Но не следует путать прогулку на

лыжах с бегом. Если прогулки допускаются, то бег на лыжах - слишком большая нагрузка для будущей матери.

Теннис. Да, но только как развлечение, а не для усиленных тренировок.

В занятиях спортом вредна опрометчивость, которая может вызвать усталость, привести к падениям. Беременная женщина не так ловка, менее устойчива, поэтому падения могут быть чаще, чем обычно. Но даже если не верить, что падение (за исключением очень сильного) способно спровоцировать выкидыш или преждевременные роды, то существует опасность перелома, а при беременности переломы заживают дольше, чем обычно.

Можно отметить ряд факторов, характеризующих физическую активность в пренатальный период как нецелесообразную: 1) опасность падения или сотрясения тела; 2) опасность перенапряжения (переутомления); 3) кислородное голодание (гипоксия); 4) опасность получения травмы (растяжения, пореза, ожога, перелома, а также переохлаждения); 5) опасность психического переживания (волнения) возможных экстремальных условий физической активности.

Рассматривая средства пренатальной ФК, вызывают интерес виды физической активности, сочетающиеся с гигиеническими факторами.

Плавание так же является «спортом беременных». Помимо гигиенических и закаливающих факторов, оно предоставляет возможность для щадящей оздоровительной тренировки матери и плода. При горизонтальном положении тела в воде снижается нагрузка на позвоночник, сердце и внутренние органы. Плавание укрепляет дыхательную мускулатуру, дает возможность тренировки в условиях гипоксии. В воде беременная женщина чувствует себя легче, ей гораздо приятнее и легче выполнять дыхательные упражнения и расслабляться. В бассейне так же проводятся специальные занятия по подготовки к родам. Эффект от одного занятия плаванием сохраняется от одного до двух, трех дней. За одно занятие, продолжительностью 40-45 мин., подготовленные в плавательном отношении женщины могут проделывать 700-1000 м.

Помимо плавания эффективны и другие формы двигательной активности в условиях водной среды: акваволейбол, аквафитнес, гидроаэробика и др. Водная среда позволяет значительно расширить арсенал допустимых гимнастических упражнений в период беременности и разнообразить занятия даже за счет упражнений прыжкового характера, которые совершенно не приемлемы для



беременных на суше. Кроме того, занятия в воде под музыку благоприятно влияют и на эмоциональное состояние матери и плода.

Однако, при купании в естественных водоемах нужно быть осторожнее. Следует избегать переохлаждения и помнить, что вода может быть загрязнена.

Естественные силы природы так же оказывают благотворное влияние на организм матери и плода (свежий воздух в процессе прогулок, воздействие воды во время плавания), однако некоторые из них, например, солнечные ванны, негативно скажутся на организме матери и ребенка. Не следует загорать в пренатальный период. Солнца лучше остерегаться, так как кожа может от него пострадать; если на лице появились пятна, они могут превратиться в настоящую маску. Кроме того, солнце способно оказать усугубляющее воздействие на расширенные вены.

#### **4. Планирование занятий пренатальной гимнастикой**

Минимальным требованием к содержанию физической активности беременной женщины и развивающегося плода является ежедневная получасовая ходьба и десятиминутная утренняя гимнастика. Будущая мать должна совершать прогулки на воздухе 2-3 раза в день, особенно в последние месяцы, так как плод в это время особенно нуждается в кислороде. Ежедневные прогулки от 30 мин до 1 часа в тихом месте, где чистый воздух – это 25% дополнительного кислорода. Планировать прогулки можно с первых месяцев беременности.

Выполнение специальных упражнений пренатальной гимнастики требует более ответственного внимания. Дыхательные упражнения начинают делать с 1-го месяца беременности вплоть до родов, а мышечные упражнения выполняются до 7-го месяца беременности. В начале каждое упражнение гимнастического комплекса следует выполнять 1 или 2 раза в день. Увеличивать их число следует постепенно, не переутомляясь.

Упражнения надо выполнять регулярно: лучше 10 мин ежедневно, чем 20 мин через день. Очень важно делать каждое упражнение размеренно, спокойно. При этом следует чередовать дыхательные упражнения с мышечными. Занятия необходимо проводить в хорошо проветренной комнате, если позволяет погода, с открытыми окнами. Для выполнения упражнений в и. п. лежа – использовать плотную подстилку.

Основными принципами физического воспитания в пренатальной физической культуре будут являться: «систематичности и последовательности» и «доступности и индивидуальности».

Планирование занятий пренатальной физической культуры учитывает три основных периода, характеризующихся особенностями протекания беременности.

**Комплексы гимнастики в период от 16 до 24 недель** преимущественно состоят из 8-10 упражнений (дыхательные, мышечные, упражнения для повышения эластичности мышц и связок промежности, с раскачиванием таза, для мышц груди, упражнения в расслаблении).

**В период от 24 до 32 недель – в комплексы включают 6-8 упражнений** (дыхательные, для эластичности мышц и связок промежности, раскачивания таза, для мышцы груди, в расслаблении).

**В период от 32 недель – 6 упражнений** (дыхательные, раскачивания таза, для эластичности промежности, мышц груди, в расслаблении).

Самостоятельное выполнение комплексов гимнастики допустимо в различное время суток, в зависимости от особенностей режима, условий и настроения. Необходимо лишь заметить, что вечером, непосредственно перед сном, полезны только упражнения на расслабление мышц, движения же, требующие сильного напряжения мышц перед сном не рекомендуются. Наоборот, утром, сразу после пробуждения не следует делать упражнения на расслабление мышц.

Комплексы гимнастики в пренатальный период, при поперечном косом и условно физиологическом предлежании - тазовом

Для благоприятного протекания родов необходимо обеспечить правильное положение плода в утробе матери. Выполнение специальных упражнений помогает избежать определенного родоположения, которое опасно возможностью осложнений и во время операции и в послеоперационный период.

В комплексе №1 - от 28-29 до 38 недель беременности включают: положения лежа на боку, противоположном положению спинки (то же и для сна; положение спинки выяснить у врача или с помощью УЗИ).

- 2-3 раза в день перед едой в течение одного часа в положении лежа на спине совершать повороты на правый и на левый бок (через каждые 10 мин.);

- минимум 2 раза в день по 10 мин. принимать коленно-локтевое положение.

В комплексе №2 (применяется с 35-38 недели беременности) ежедневно 1-2 раза в день включают: положение лежа на спине на полу, под крестец – подушка, голени на сиденье стула.

- упражнения на расслабление;

- дыхательные упражнения;

При нормальном и пониженном тоне матки:

- и. п. стоя на коленях, опора на локти, медленно поднять вверх – по 4-5 раз каждой ногой;

- и. п. лежа на боку, круговые движения ногой –4-5 раз;

- и. п. упор сидя, выпрямляя ноги, перейти в положение упор лежа согнувшись;

- и. п. лежа на спине – полумостик.

При неравномерном тоне матки:

- дыхательные упражнения в и. п. стоя на коленях;

- и. п. стоя на коленях, колени разведены в стороны. Коснуться подбородком ладоней рук, выдох. Вдох – и. п. (5-6 раз);

- и. п. стоя на коленях. Медленно поднять ногу вверх и отвести в сторону. Коснуться ногой пола – и. п. (по 3-4 раза каждой ногой);

- упражнения для укрепления мышц промежности.

При выполнении упражнений нужно быть очень внимательными, любое появление болей – это сигнал для прекращения занятий.

Возможно, что несмотря на использование предлагаемых средств, к 34-35 неделям беременности не произошло поворота на головное предлежание. В этом случае возможна госпитализация в отделение патологии беременных для наружного профилактического поворота плода. Однако, в случае противопоказаний, отсутствия условий и др., может помочь только дальнейшее выполнение рекомендованных упражнений.

В случае сохранения неправильного положения плода – поперечное или косое в комплексы упражнений следует включить:

- и. п. лежа на боку, соответственно расположению головки плода, ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах. Лежать 5 мин., повернуться на противоположную сторону, выпрямить ногу (при головке слева – правую, при головке справа – левую), при выпрямлении одной ноги, вторая остается согнутой;

- и. п. – лежа на спине, захватить руками колено, отвести его в сторону, противоположную головке плода, согнутой ногой описать

полукруг, касаясь передней брюшной стенки, сделать удлинённый вдох, выпрямить и опустить ногу.

- при косом положении плода – лежать на стороне нижележащей крупной части (это способствует принятию плодом продольного положения).

При занятиях и в процессе повседневной активности следует избегать резких движений, физических перенапряжений, езды в городском транспорте в часы «пик», следует носить бандаж.

Вопросы для самоконтроля

1. Является ли пренатальная физическая культура актуальной в настоящее время? Аргументируйте свой ответ.

2. Опишите механизм развития плода. Что побуждает плод совершать движения?

3. Существуют ли методики регистрации активности плода в настоящее время?

4. Какие средства пренатальной физической культуры выделяют? Опишите гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

5. Какие виды упражнений применяются в пренатальной гимнастике? Укажите их характерные особенности.

6. Дайте рекомендации по выполнению гимнастических упражнений в различные периоды беременности.

### **Тестовые задания по разделу**

**1. Занятия пренатальной физической культуры не преследует решение задачи:**

А) содействие внутриутробному развитию ребенка; Б) укрепление организма матери и обеспечение благоприятного протекания беременности; В) подготовка организма матери к предстоящим родам; Г) содействие формированию двигательных умений в послеродовой период.

**2. Физические уродства ребенка: «Заячья губа» и «Волчья пасть» это:**

А) результат перенесенных в процессе беременности психологических стрессов, заболеваний; Б) врожденные уродства, передающиеся по наследству от родителей; В) результат сочетания генов родителей; Г) результат некачественного медицинского обслуживания.

**3. Рефлекторное сокращение скелетных мышц плода происходит в результате:** А) перенасыщения организма кислородом

и питательными веществами; Б) повышения температуры тела матери; В) нехватки кислорода и питательных веществ; Г) физиологической потребности плода в движении.

**4. Первые движения плод начинает совершать на:** А) 3-4 месяце; Б) 1-2 месяце; В) 5-6 месяце; Г) 7-8 месяце.

**5. Упражнения пренатальной гимнастики направлены (дайте как можно больше правильных ответов):** А) на общее укрепление организма будущей матери; Б) на повышение эластичности отдельных мышц; В) на снятие болевых ощущений в мышцах; Г) на расслабление мышц.

**6. К видам грудного дыхания не относится:** А) полное дыхание; Б) дыхание с задержкой; В) поверхностное дыхание; Г) прерывистое дыхание.

**7. Для комплексов упражнений на 16-24 неделе беременности характерно:** А) большее количество упражнений, направленных на общее укрепление организма; Б) большее количество упражнений, направленных на расслабление и повышение эластичности мышц; В) большее количество упражнений, направленных на совершенствование общей выносливости; Г) большее количество упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей.

**8. Для комплексов упражнений на 32-40 неделе беременности характерно:** А) большее количество упражнений, направленных на общее укрепление организма; Б) большее количество упражнений, направленных на расслабление и повышение эластичности мышц; В) большее количество упражнений, направленных на совершенствование общей выносливости; Г) большее количество упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей.

Список рекомендуемой литературы по разделу

1. Аршавский, И. А. Физиологические основы периодизации индивидуального развития / Нормальная физиология: учебник для студентов университетов / Под ред. А. В. Коробкова. - М.: Высшая школа, 1980. – 545 с.
2. Козырева, О. В. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовый период. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях // Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры /

- Под общ. ред. С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999, с. 507-527.
3. Пэрну, Л. Я жду ребёнка / Пер. с франц. Ю. А. Любимцевой / Под ред. проф. В. И. Кулакова – М.: Медицина, 1990.

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

#### **3.1. Физическое воспитание в младенческом возрасте**

##### **1. Основные определения возрастной периодизации**

**Онтогенез** – индивидуальное развитие человека.

**Рост** – это количественное изменение, которое проявляется в увеличении размеров тела, количества клеток.

**Развитие** – это количественные и качественные изменения отдельных систем, или организма в целом.

**Биологический возраст** определяется совокупностью морфофункциональных особенностей организма, уровнем развития, созревания и функционирования отдельных систем организма в соответствии с возрастными нормативами.

**Паспортный (календарный) возраст** – это количество лет со дня рождения.

**Акселерация** – это ускорение темпов роста и развития детей и подростков по сравнению с прошлым поколением.

**Ретардация** – замедление темпов роста и развития детей и подростков по сравнению с прошлым поколением.

**Гетерохронность** – это неравномерность развития различных органов в одном возрастном периоде.

##### **2. Возрастные особенности детей первого года жизни**

Первый год жизни ребенка имеет огромное значение для закладки будущего полноценного физического развития и здоровья. Каждая неделя жизни младенца приносит существенные изменения в состоянии его организма, поэтому очень важно не упускать время стимулирования его физической активности.

Мышечно–связочный аппарат новорожденного развит слабо, поэтому в течение нескольких месяцев после рождения ребенок рефлекторно стремится сохранить внутриутробную позу, подгибает ноги к животу, голову пригибает к груди. Ограничены и двигательные способности малыша, мышцы сгибатели и разгибатели почти

постоянно напряжены, конечности полусогнуты. Слабые мышцы шеи не могут еще удерживать голову в вертикальном положении.

Мышечная масса у новорожденных составляет 20-22% от массы тела (у взрослых - 32-54%). На поперечно-полосатую мышечную ткань приходится 93-95%, на гладкую мышечную - 2-5%, на сердечную мышцу - 0,42-0,62%.

У новорожденных имеются все скелетные мышцы, характерные для взрослых, толщина волокон примерно в 5 раз меньше, чем у взрослых. В течение первого года жизни строение мышц изменяется мало, главным образом увеличиваются размеры мышечных волокон. В мышцах много соединительной ткани и почти не обнаруживается жировой ткани, которая появляется с возрастом. Иннервационный аппарат еще недостаточно сформирован и дифференцирован, поэтому движения в этом возрасте беспорядочные.

Скелет к моменту рождения полностью сформирован, но костная ткань еще рыхлая. Поэтому кости сравнительно мягкие и податливые. Кости получают достаточный объем крови. Вместо некоторых костей имеются хрящи, с возрастом они затвердевают, превращаясь в костную ткань.

Позвоночник новорожденных не имеет физиологических изгибов. Сразу после рождения позвоночник до крестцового отдела имеет выраженную подвижность и гибкость. К году у детей появляются соответствующие изгибы позвоночника: шейный (уже на 2-3 месяце); грудной и поясничный. Конечности при рождении относительно короткие.

Рост тела в длину от рождения и до 7 лет происходит главным образом за счет нижних конечностей. Наибольший прирост в течение всего детства приходится на первый год жизни; в течение же первого года - на первую четверть.

Увеличение мышечной массы по мере взросления ребенка идет как за счет роста объема мышечного волокна, так и путем увеличения числа мышечных волокон. Повышенный тонус мышц связан с особенностями функции центральной нервной системы (ЦНС) и обусловлен развитием произвольных движений. **Тонус сгибателей у детей грудного возраста преобладает над тонусом разгибателей**, этим объясняется то, что они обычно лежат с согнутыми руками и ногами. Во время сна тонус мышц несколько снижается при преобладании тонуса сгибателей. Постепенно этот гипертонус исчезает по мере становления ЦНС. Двигательная способность мышц появляется сначала у мышц шеи и туловища, а потом уже у мышц конечностей.

Развитие мышц верхних конечностей предшествует развитию мышц нижних конечностей, причём крупные мышцы (плеча, предплечья) развиваются раньше, чем мелкие (мышцы ладонной и тыльной поверхностей кисти, мышцы фаланг пальцев кисти). Мышечная сила нарастает постепенно.

Система кровообращения работает со значительно большей нагрузкой, чем у взрослых. Нормальная частота пульса у новорожденных – 120-140 ударов в минуту; при напряжении, крайне быстро возрастает до 160 – 180 и даже до 200. Сердце у грудных детей относительно больше, чем у взрослых, к году его масса увеличивается. Кровь циркулирует со значительно большей скоростью.

Терморегуляция организма новорожденных еще несовершенна. Температура тела ребенка может быстро измениться под влиянием внешних условий. Эти изменения сразу же сказываются на состоянии кожных покровов. При переохлаждении они бледнеют, покрываются мелкими пупырышками, иногда приобретают синюшный оттенок. При сильном перегревании быстро выступает испарина в виде мельчайших капелек. **Следует знать, что перегревание маленькие дети переносят хуже переохлаждения.**

Нижние слои кожи новорожденных пронизаны большим количеством капилляров – очень мелких кровеносных сосудов. Поэтому младенец так легко краснеет при крике и перегревании. С переменой «среды обитания» новорожденный лишается температурного равновесия. До сих пор развитие шло в утробе матери при постоянной температуре, а теперь новорожденный находится в среде, температура которой колеблется и значительно (на 16-18 °С) ниже привычной.

Ребенку самому приходится поддерживать постоянную температуру тела. По сигналам, идущим от ЦНС, усиливается тонус мышц рук и ног, шеи, туловища, тело ребенка принимает типично согнутое положение. Такое напряжение мускулатуры способствует производству тепла. Чем заметнее снижается температура окружающей среды, тем выше напряжение мышц ребенка. Поэтому сохранение постоянной температуры тела ребенком (самостоятельное) – это своеобразная форма проявления адаптационных механизмов организма ребенка.

#### **Особенности формирования двигательных актов младенца.**

В первые недели жизни после рождения стимуляция мышц младенца связана с неспецифическими воздействиями, например, с понижением температуры внешней среды, а не со специфическими воздействиями в виде двигательной активности. **Двигательная**



**активность стимулирует не только развитие самой мускулатуры, но и включение центральных регуляторных механизмов.** При каждом сокращении мышц возникают нервные импульсы, стимулирующие деятельность центральной нервной системы и внутренних органов. Эти стимулы служат пусковыми механизмами в обеспечении созревания структур и становлении функций ребенка, т. е. в поддержании нормальной жизнедеятельности. Поэтому для растущего организма огромное значение имеет полное удовлетворение его двигательных потребностей.

Данные, полученные при исследовании возрастных особенностей развития мышц у детей показали, что **моменты формирования и становления основных движений** с учетом выполнения их частями тела, приходятся на определенные возрастные этапы.

**1 этап – 1-2 месяца жизни – характеризуется проявлением врожденных двигательных рефлексов,** в выполнении которых участвуют все части тела. В этом возрасте происходит становление локальных движений жизни и формирование движений головой.

**2 Этап – 3-4 месяца жизни – характеризуется становлением локальных движений головой, формирование локальных движений руками и движений туловищем в горизонтальном положении.** Начинают развиваться комбинированные движения на основе формирующихся локальных движений отдельными частями тела. Наблюдается уменьшение физиологического напряжения мышц. Между мышцами сгибателями и разгибателями устанавливается равновесие. Физически развитый ребенок с 3-х месяцев может самостоятельно стоять с опорой, висеть на руках, держась за пальцы взрослого (до 30 секунд).

**3. Этап – 5-6 месяцев – формируются движения туловищем в горизонтальном положении, выполняемые ребенком самостоятельно, начинают формироваться движения туловищем в вертикальном положении, выполняемые с помощью взрослого.** Движения все больше, по мере развития локальных движений, представляют собой комбинации этих движений. В данном возрасте также происходит формирование движений кистями рук, вырабатываются двигательные реакции на звук. В этом возрасте ребенок может сидеть, передвигаясь за предметом, стоять, не сгибая колен; с помощью взрослого приподнимать туловище, лежа на животе; удерживать в руках взятые предметы; дети начинают ползать, причем наиболее подготовленные делают это без касаний пола коленями.

**4 Этап – 7-9 месяцы – становление движений туловищем и кистями рук. Наблюдается формирование движений с использованием нижних конечностей в качестве опоры, преимущественно в горизонтальном положении и впервые развиваются целостные движения всеми частями тела. В остальных случаях, с 8,5 – 10 месяцев дети начинают самостоятельно ходить с подвижной опорой, а затем без опоры.**

**5. Этап 10 - 12 месяцы – формирование у детей дифференцированных движений пальцами рук и активных целостных движений, выполняемых преимущественно в вертикальном положении, окончательно формируется умение ходить, стоять без опоры.**

Из наблюдений за детьми этого возраста можно установить периоды развития статических и локомоторных функций.

Развитие статических функций.

Развитие навыка сидения: 1 месяц - голову вертикально не держит; 2-3 месяца - может удерживать голову в вертикальном положении; 4 месяца - сидит при поддержке за обе руки; 5-6 месяцев - сидит при поддержке за одну руку; 7-8 месяцев - сидит без опоры; 8-9 месяцев - сам садится из положения лёжа;

Развитие навыка стояния: 3-3,5 месяца-при поддержке под мышку упирается ногами и стоит долго (не менее 30 секунд); 5-5,5 месяцев - стоит долго при поддержке за обе руки; 8-9 месяцев - сам встает на колени, удерживая опору; 10 месяцев - стоит при поддержке за одну руку; 12 месяцев - стоя без опоры, приседает и выпрямляется.

Развитие локомоторных функций.

Развитие движений лежа: 1 месяц - лежа на животе, голову не приподнимает; 2 месяца - лежа на животе, приподнимается и старается хорошо удерживать голову; 3 месяца - лежа на животе, приподнимает туловище, опираясь на локти; 4 месяца - самостоятельно переворачивается со спины на бок; 5-5,5 месяцев - самостоятельно переворачивается со спины на живот; лежа на животе, приподнимает туловище, опираясь на выпрямленные руки; 6 месяцев - самостоятельно поворачивается с живота на спину; 7 месяцев - встает на четвереньки; 8 месяцев - ползает.

Развитие ходьбы, лазания и бросания: 5-5,5 месяцев - переступает при поддержке под мышки; 8 месяцев - переступает при поддержке за обе руки; 9 месяцев - переступает, держась обеими руками за неподвижную опору; 10 месяцев - влезает на четвереньках на лестницу, ходит, опираясь на движущийся предмет (каталку);

катает и бросает мячи, сидя на полу; 11 месяцев - ходит при поддержке за одну руку; 12 месяцев - делает первые самостоятельные шаги.

Своевременное и правильное развитие движений обусловлено развитием ЦНС и находится в прямой зависимости от степени ее созревания и функционального совершенствования. Поэтому всякая задержка в развитии и появлении двигательных умений у ребенка первого года жизни должна вызывать тревогу в отношении заболевания ЦНС.

Таким образом, **развитие большинства основных движений происходит за первые девять месяцев жизни ребенка**, при этом вышеназванные этапы различаются по характеру необходимых педагогических воздействий.

### **3. Рекомендации по организации физического воспитания детей первого года жизни**

Организация физического воспитания детей младенческого возраста должна быть направлена, в первую очередь, на создание условий, которые поддерживали бы характерную позу ребенка – одна из задач физического воспитания детей первого месяца жизни **и создание стимула для ребенка к проявлению двигательной активности.**

Средства физического воспитания остаются прежними. С помощью оздоровительных сил природы происходит закаливание ребенка.

В комнате, где находится ребенок, температура не должна превышать 20<sup>0</sup>С (оптимально 18 - 20<sup>0</sup>С), при этом не следует слишком тепло укрывать ребенка в комнате, надевать ему на голову чепцы. Полезно оставлять новорожденного на несколько минут голым. Такие воздушные ванны – хорошее, упражнение, так как для того, чтобы согреться, ребенок будет активно двигаться.

В возрасте двух недель можно начинать небольшие десятиминутные прогулки на улице при температуре не ниже – 10<sup>0</sup>С. Вдыхая прохладный воздух, младенец лучше спит, меньше беспокоится, а после прогулки лучше ест.

С конца 1–го месяца жизни ребенка необходимо начинать физическую тренировку. **Основные средства** – массаж, рефлексорные, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения.

**Массаж – эффективное средство предварительной подготовки аппарата движений младенца к будущей физической активности.** Он оказывает тонизирующее воздействие на ЦНС,

помогает прохождению нервных импульсов от мышц к мозгу, стимулирует формирование «мышечного чувства». Однако по мере созревания двигательной функции ребенка эти задачи все в большей мере решаются за счет непосредственного, самостоятельного осуществления движений. Поэтому массаж в целях тренировки следует применять только до 6 – месячного возраста. Применение массажа с гигиеническими и лечебными целями оправдано и в последующие месяцы.

**Массаж следует проводить ежедневно. Начинать процедуры можно в возрасте 3-4 недель.** При этом необходимо получить консультации врача-педиатра. Массаж необходимо сочетать с рефлекторными, пассивными и активно-пассивными упражнениями.

**Рефлекторные упражнения основаны на движениях, возникающих в ответ на раздражение участка поверхности тела ребенка.** Примером могут служить такие упражнения:

а) движение стопы и пальцев в ответ на воздействие пальцем руки на ступню ребенка под основание пальцев, всю наружную часть подошвы стопы от мизинца к пятке, в положении лежа на спине;

б) рефлекторное сгибание позвоночника в ответ на воздействие пальцами рук вдоль позвоночника от крестца к шее, в положении лежа на боку.

Каждый массажный прием не должен длиться более 2 мин. Рефлекторные упражнения повторяются не более 4 раз. Продолжительность занятия 8-12 мин.

В качестве «места для занятия» лучше всего использовать стол, на который постелено сложенное вчетверо тонкое одеяло (байковое), покрытое последовательно клеенкой, пеленкой или простыней. Занятия проводятся ежедневно, не ранее, чем через 1,5 часа после еды, при температуре 18-22<sup>0</sup>С, в хорошо проветриваемом помещении без сквозняков. Во время занятий в помещении должна быть полная тишина или звучать тихая, спокойная музыка. Свет в помещении должен быть ярким, присутствие других людей нежелательно.

Для стимулирования процессов развития двигательных способностей ребенка первого года жизни (координация движений, силовые способности) целесообразно примерно с 3-х месяцев в коляске и кроватке устанавливать перекладину, до которой он дотягивается руками и которую может схватить, чтобы сначала садиться, держась за нее руками, а потом вставать. Это палочка диаметром 12-15 мм, укрепленная поперек кровати на достигаемой для малыша высоте (15-25 см), а еще удобнее лесенка «Встанька». С возраста 5-6 месяцев ребенок постепенно может пользоваться

спорткомплексом В. С. Скрипалева, который занимает мало места (около 3 м<sup>3</sup>), но имеет одиннадцать спортивных снарядов – перекладина, кольца, груша, канат, рукоход и др.

**Активными упражнениями считаются движения, выполняемые ребенком самостоятельно.** К ним относятся бег, ходьба, плавание.

**Активно-пассивными считаются упражнения, при которых часть движений выполняется с помощью взрослых, а часть самостоятельно.**

**Пассивными считаются упражнения, которые выполняются с помощью взрослых.**

Для своевременного развития движений следует почти с первых дней жизни ребенка предоставить ему свободу в движениях и помогать овладеть ими.

Чтобы научить ребенка держать голову, надо с двухмесячного возраста класть его на несколько минут на живот или изредка держать его на руках в вертикальном положении, а с 5 месяцев - в сидячем положении. С 4 до 7 месяцев следует предоставлять ребенку возможность лежать на животе, приучая его переворачиваться со спины на живот и обратно. Сначала ребенок приучается самостоятельно ползать, затем садится и, наконец, вставать и ходить (12-14 месяцев).

Раннее усаживание и стояние могут привести к искривлению позвоночника и нижних конечностей ввиду слабости костно-мышечного аппарата. Нельзя приучать ребенка к постоянному пребыванию на руках, так как это лишает его свободных движений и самостоятельности. В развитии движений весьма существенное значение имеют игровые процессы. Все время бодрствования, за исключением еды и туалета, здоровый ребенок проводит в разнообразных играх, занятиях, характер которых изменяется с возрастом. Игрушку ребенок осваивает постоянно. При нормальном развитии 4-х месячный ребенок, лежа в кроватке на спине, наталкивается руками на подвешенную игрушку, ощупывает, захватывает ее. К 6-ти месяцам он уже свободно берет игрушку, к 7-ми месяцам размахивает ею, постукивает предметом о предмет, к 9-ти месяцам - вынимает и вкладывает предметы, к 10-11-и месяцам складывает один предмет на другой, сопровождая свои действия речевыми звуками. Так постепенно развиваются самостоятельные движения ребенка.

Во время игры ребенок не должен перевозбуждаться и утомляться. От начала и до конца игрой должен руководить взрослый.

Хорошо, если в игре участвуют несколько детей одного или близкого возраста.

На втором году жизни дети очень подвижны, много самостоятельно ходят, но походка у них еще несовершенна. Во время ходьбы движения его неравномерны и не координированы. Ребенок вначале всегда пытается преодолеть участок быстрыми шагами, почти бегом, чтобы не упасть и, как правило, при этом отклоняются от заданного направления в ту или другую сторону.

Для совершенствования ходьбы можно давать ребенку возможность ходить за мячом, перешагивать через лежащую палочку, обруч или переступать через кубики, лежащие на полу. Как только ребенок начал самостоятельно ходить, нужно ввести в комплекс упражнения, способствующие укреплению стопы и предупреждающие развитие плоскостопия, - ходьбу по ребристой доске, в летнее время - ходьбу по теплоту песку. Для исключения возможных перегрузок на связочный аппарат стоп и предупреждения их деформации детям до двух лет не разрешается прыгать с высоты.

Ребенок начинает бегать в 1,5 года. Бег имеет значение для здоровья ребенка: усиливает кровообращение и дыхание, укрепляет различные группы мышц, суставы и связки, способствует развитию быстроты и выносливости.

Для физического развития ребенка важное значение имеет овладение прыжками, лазанием и метанием. Обучать ребенка прыжкам можно с помощью следующих упражнений: прыжки в длину через палочку, прыжки двумя ногами вдоль лежащего предмета, прыжки с невысокого стульчика на мягкую подстилку. Все эти упражнения ребенок должен выполнять без особого наклона головы и туловища.

Лазанье способствует уменьшению нагрузки на позвоночный столб, оказывает благоприятное влияние на общее развитие. Лазанье необходимо совершенствовать с помощью следующих упражнений: ползание на четвереньках по полу, подползание под предмет - стул, стол, залезание на гимнастическую лесенку, лазанье по стремянке. У детей 2-3-го года жизни важно развить координацию движений, быстроту и ловкость. Этому способствует метание - бросание предметов вниз или в горизонтально расположенную цель. Для развития этого двигательного навыка ребенок бросает мяч в заданную цель вначале одной рукой, а затем двумя.

#### **4. Комплексы гимнастики в ходе становления основных движений у детей первого года жизни**

Содержание и методика общепринятых комплексов гимнастики с применением «пассивных» упражнений для детей первого года жизни не в полной мере отражают научно-теоретические данные о развитии основных движений и не способствуют становлению третьей части формирующихся в этом возрасте движений.

Методика применения комплексов гимнастики для здоровых детей первого года жизни должна отражать особенности развития основных движений. **На протяжении первого года жизни педагогические воздействия должны быть преимущественно направлены на воспитание у детей в начале локальных движений отдельными частями тела, затем комбинированных движений несколькими частями тела, на основе которых затем происходит воспитание целостных движений.**

**Продолжительность комплекса гимнастики с четырех минут у детей первого месяца жизни увеличивается к году до 13 мин.** Комплексы гимнастики соответствуют этапам развития основных движений у здоровых детей первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи. Различают пять комплексов гимнастики: для 1-2, 3-4, 5-6, 7-9, 10-12 месяцев жизни. Каждый этапный комплекс гимнастики решает определенные задачи.

КОМПЛЕКС № 1 (для детей 1-2 мес.).

Он предусматривает использование упражнений, направленных на проявление врожденных рефлексов с целью активизации двигательных функций ребенка, выполнение движений с активным участием анализаторов и развитию эмоционально-положительного комплекса оживления, а так же формированию движений глазами и головой (продолжительность 4 мин.).

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ № 2 (для детей 3-4 мес.).

В задачи комплекса гимнастики входят совершенствование движений глазами и головой, формирование движений руками и туловищем (стимулировать активные движения шеи и рук, показывая игрушки). Уже с 3-5 месячного возраста можно использовать «прыгунки» с пружинами или резиновыми амортизаторами. Применение подобного «тренажера» для обучения опорным и динамическим реакциям позволяет значительно облегчить и разнообразить физкультурные занятия с детьми до 1 года, однако не следует злоупотреблять его частым применением.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ № 3 (для детей 5-6 мес.).

Задачей данного комплекса является совершенствование движений, становление которых произошло в первые четыре месяца жизни и формирование движений туловища в горизонтальном и вертикальном положениях, а так же кисти рук (побуждающие к ползанию на животе, сидению, вставанию на ноги с опорой, развивать хватательный рефлекс, давая в руки игрушки).

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ № 4 (ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-9 МЕС.).

Задачей данного комплекса являются формирование целостных движений тела в горизонтальном положении и совершенствование локальных и комбинированных движений частями тела (упражнения для мышц туловища и ног, костно-связочного аппарата, подготовка к правильной ходьбе, стоянию, предотвращение плоскостопия и искривления позвоночника).

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ № 5 (ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-12 МЕС.).

Задачей данного комплекса гимнастики является совершенствование локальных и комбинированных движений, формирование и становление целостных движений тела, а так же движений пальцами рук. Продолжительность занятий может быть увеличена до 15 мин., при этом лучшее время для занятий – перед купанием.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятиям «развитие», «паспортный возраст», «календарный возраст».
2. Опишите возрастные особенности развития мышечно-связочного аппарата у детей первого года жизни.
3. Опишите возрастные особенности развития скелета у детей первого года жизни.
4. В чем заключаются особенности терморегуляции организма новорожденных.
5. Опишите этапы формирования и становления основных движений у детей первого года жизни.
6. Дайте рекомендации по организации физического воспитания с детьми первого года жизни.

### **3.2. Плавание с детьми младенческого возраста**

#### **1. История возникновения плавания с детьми младенческого возраста**

Еще за четыре тысячелетия до нашей эры в Древнем Египте младенцев учили плавать с рождения, для укрепления здоровья



будущих воинов. Многие племена (в том числе и славянские), жившие вблизи воды, учили детей плавать еще до того, как те вставали на ноги. Считается, что в наше время раннее обучение плаванию было заново открыто в Австралии в 1939 году. В жаркие летние дни доктор посоветовал госпоже Тимерман брать с собой в бассейн ребенка. Она заметила, что ее ребенок буквально расцветает в воде. Это побудило предприимчивую австралийку написать книгу, которая стала первым учебником по детскому плаванию. Чуть позже в СССР были опубликованы статьи председателя Всесоюзной федерации плавания З. П. Фирсова под общим названием «Плавать раньше, чем ходить». Методика была одобрена специальной комиссией Министерства здравоохранения СССР и стала повсеместно внедряться в жизнь. Особенно важно, что методика была разработана для оздоровления детей в обыкновенной ванне, что было доступно миллионам людей.

В августе 1965 года Ризе Дим, председатель Международной конференции женщин-атлетов, проходившей в Токио, рассказала об обучении плаванию детей до года. Миссис Дим первый раз окунула 5-месячного младенца в бассейн с температурой воды 32 градуса, а через 3 месяца он уже мог плавать около 6 минут. Малыш поставил своеобразный рекорд: он продержался на воде 8 минут 46 секунд.

В нашей стране плавательные школы с бассейнами для малышей начали организовываться около двадцати лет назад. Повсеместно при строительстве новых и реконструкции старых детских поликлиник в их составе предусматриваются бассейны для детей разного возраста, в том числе и новорожденных.

Первые сообщения о возможности систематических занятий плаванием с грудничками появились в печати в 40-х годах прошлого века, а мощное массовое движение по обучению плаванию новорожденных под девизом «Плавать раньше, чем ходить» началось в конце 70-х годов. Приверженцы этой методики руководствовались желанием видеть своего малыша здоровым и хорошо развитым. Практика показала высокую эффективность использования этого метода, как для укрепления здоровья детей, так и для их лечения. Ярким примером, демонстрирующим фантастические возможности оздоровления ребенка при помощи занятий плаванием, была история Веты Чарковской (дочери родоначальника «плавательной волны» с грудничками и родов в воде Игоря Чарковского).

Вета родилась недоношенной: она весила всего 1600 граммов. Прогноз врачей был малоутешительным. Однако папа, убежденный в чудесных свойствах водной среды, особенно для ослабленного и травмированного организма, решил бороться за жизнь дочери

собственными методами. В первый же день возвращения жены из роддома девочку поместили не в детскую кроватку, а... в обычную ванну с теплой водой, «укутывающей» девочку, словно пуховое одеяльце. Вета покидала ванну только для того, чтобы поесть и погулять. Даже спала она в ванне (естественно под неусыпным наблюдением родителей). Специальное надувное кольцо, которое смастерил отец для поддержания головки девочки, позволяло не беспокоиться, что голова ребенка «уйдет» под воду. Носик и рот девочки все время находились над поверхностью воды. Уже через несколько недель все физиологические функции ребенка активизировались, Вета начала активно набирать вес, становилась все крепче и сильнее. Через три месяца Вета уже не только догнала, но и обогнала своих сверстников в развитии, плавала и ныряла в ванне, необычно рано научилась садиться и стоять. В семь месяцев отец стал брать ее с собой в бассейн, в котором она любила барахтаться часами... Но главной своей победой родители считали то, что Вета росла крепкой, здоровой и хорошо развитой девочкой.

## **2. Основные задачи плавания с грудничками**

К основным задачам занятий плаванием с детьми грудного возраста следует отнести:

- повышение устойчивости организма ребенка к перепаду температур, укрепление его иммунитета к различным заболеваниям;
- обеспечение тканей организма кислородом и улучшение кровообращения, воздействуя на кожу и мелкие кровеносные сосуды ребенка;
- повышение кровообращения мозга, создание условий для быстрого развития ребенка;
- развитие дыхательной системы, формирование рационального дыхания,
- развитие координации движений, обогащение школы двигательных действий ребенка.

У любого ребенка присутствует способность плавать, обусловленная внутриутробным развитием в жидкой среде. Однако плавательный рефлекс угасает, когда ребенку исполняется 3-4 месяца. До трех месяцев у ребенка сохраняется способность держаться на воде, рефлекторно задерживать дыхание при погружении в воду. Если приступить к водным занятиям до достижения ребенком трехмесячного возраста, то он быстро освоится в воде и будет самостоятельно на ней держаться и даже нырять.

Начало занятий. **Обучение детей плаванию начинается с момента заживления пупочной ранки**, то есть приблизительно на **третьей неделе его жизни**. Поначалу занятия организовываются в обычной домашней ванне. Когда ванна становится мала, можно переходить в бассейн. Как правило, это происходит в 2-4 месяца.

**До заживления пупочной ранки ребенка купают в детской пластмассовой ванночке**, в обработанной (кипяченой или иным способом продезинфицированной) воде.

Время занятий. **Идеальное время для купания — перед последним кормлением, то есть с 23 до 24 часов.**

### **3.Методика снижения температуры воды**

Следует учитывать, что **температура воды свыше 35 градусов слабо стимулирует двигательную активность ребенка**. Вода не должна позволять ребенку расслабиться. Прохладное воздействие воды на кожу усиливает кровоток в мышцах, улучшает их двигательный тонус, при этом сердце ребенка работает активнее, а в кровь в большом объеме поступают биологически активные вещества, стимулирующие обмен веществ и повышающие сопротивляемость организма.

Можно выделить три основных этапа снижения температуры воды:

#### **Этап первичной адаптации.**

**Начав с температуры 36-37 градусов, постепенно (приблизительно раз в неделю) необходимо снижать ее на полградуса**, с тем, чтобы к концу первого месяца занятий перейти на рубеж 35 градусов. Время занятий при этой температуре составляет от 5 мин до 10-15 мин в конце месяца.

Температура воды 34-35 градусов может показаться уже достаточно прохладной и поэтому вполне пригодной для закаливания. Однако это далеко не так. Ребенок лишь начинает привыкать к тому, что купание требует от него определенных физических усилий. Вода с температурой 34-35 градусов вообще практически не закаливает, она лишь заставляет ребенка вести себя более активно, способствует пробуждению аппетита, стимулирует крепкий и здоровый сон. Время занятий увеличивается с 15 до 30 мин.

#### **Этап активизации защитных систем организма.**

**Настоящее закаливание и сильный стимул к движению ребенок получает лишь при температуре воды 33 градуса и ниже.** Достижение этого рубежа приходит к концу третьего месяца занятий. Однако, как показывает практика, более подходящим сроком

достижения температуры воды в 33 градуса является 2-2,5 месяца. Дальнейшее снижение температуры воды проходит строго индивидуально. Температура ниже 30 градусов может вызвать у ребенка отрицательные эмоции только в том случае, если снижение температуры воды шло слишком быстро или же привычка малыша двигаться в водной среде (в том числе и для согревания) еще не закрепились.

#### **Этап готовности к «большой воде»**

**Время нахождения ребенка в воде к этому моменту должно достигнуть 40-45 мин.** Дальнейшее увеличение пребывания ребенка в воде нецелесообразно. Температура воды 28 градусов (температура воды детского плавательного бассейна).

Согласно методике З. П. Фирсова, температура воды на первых занятиях может быть 37 градусов; на пятом занятии — 36,5; на девятом — 36; на четырнадцатом — 35,5; на двадцатом — 35; на двадцать четвертом — 34 градуса. Далее температура воды снижается до температуры обычного бассейна — 28 градусов.

#### **4. Физические упражнения в воде**

Перед началом плавания ребенку рекомендуется сделать легкий массаж и мало интенсивные гимнастические упражнения. При выполнении массажа в основном применяются приемы поглаживания и растирания поверхности тела, легкие разминания мышц. После такой разминки, перед началом водной процедуры, надо дать ребенку возможность отдохнуть 1-2 минуты.

##### **Упражнение 1. Стоим!**

Взрослый берет ножки ребенка за щиколотки, сгибает их в коленях и прижимает ступни к поверхности столика, на котором лежит ребенок. Одновременно с этим отчетливо произносится имя ребенка и команда: «Стоим!». Команду нужно произносить отчетливо, достаточно громко, чтобы малыш вас услышал, но при этом спокойно и ласково. Затем ножки ребенка отпускаются. Упражнение выполняется два-три раза.

##### **Упражнение 2. Шаги**

Для выполнения упражнения, взрослый, взяв ноги малыша за щиколотки, делает попеременные сгибания-разгибания. Двух-трех серий из десяти-пятнадцати «шагов» будет вполне достаточно.

##### **Упражнение 3. Плавание на спине**

Положение ребенка то же, что и в предыдущих двух упражнениях. Руки воспитателя удерживают щиколотки ребенка производя попеременные движения вверх-вниз (подобно упражнению

«ножницы»). Ножки ребенка выпрямлены и расслаблены. Движения выполняются 6-10 раз.

#### Упражнение 4. Плавание на животе

Ребенка переворачивают на живот и выполняют плавательные движения ножками. Затем выполняют попеременно движения руками (каждой в отдельности). Движения должны напоминать способ «басс»

При выполнении всех упражнений происходит подача соответствующих команд.

#### **Основные поддержки при плавании**

Необходимо ориентироваться на те движения и поддержки, которые больше всего нравятся ребенку. Однако в упражнениях необходимо избегать однообразия, лучше постепенно приучать ребенка к поддержкам, которые, может, и не очень ему нравятся.

#### **Поддержка ладонью под подбородок**

Это одна из главных поддержек при купании малыша. Особенно она важна в то время, когда ребенок еще не держит или же плохо держит голову.

Первый вариант. Ребенок находится в воде в положении на груди. Взрослый подводит ладонь под подбородок малыша так, чтобы он опирался на среднюю фалангу вашего безымянного пальца. Мизинец в этом случае должен быть отведен в сторону и ни в коем случае не должен касаться горла ребенка.

Второй вариант: Мизинец воспитателя сведен под безымянный палец и помогает ему поддерживать подбородок малыша. Указательный и средний пальцы держите перед лицом малыша, они раздвинуты и слегка согнуты.

Скользя по поверхности воды, указательный и средний пальцы контролируют положение головки ребенка. Лицо малыша при этом смотрит вперед и немного вверх, а сама головка немного запрокинута назад. Голову важно держать ровно, без наклонов, подбородок — на поверхности воды.

#### **Поддержка ладонью под грудь**

Эта поддержка также является одной из основных и способствует скорейшему усвоению ребенком плавательных движений. Малыш ложится грудью на ладонь воспитателя так, чтобы большой палец охватывал плечо ребенка сверху. Голова ребенка при этом удобно лежит на предплечье. Над водой находятся только голова и верхняя часть спины ребенка.

#### **Поддержка ладонью под голову (солдатиком)**

Уложив ребенка на спину, левую ладонь подвести под затылок

малыша, правой рукой обхватить область таза. Тело ребенка практически полностью находится в воде. Над поверхностью остается только его личико. В таком положении удобно выполнять покачивания, переводя ребенка из горизонтального положения в вертикальное и наоборот.

#### **Поддержка под мышцы (двойной замок).**

Ребенок находится в положении на спине. Обе ладони подводятся под спину малыша, большие пальцы рук, как замком, обхватывают плечи ребенка. В таком положении удобно проводить покачивания в стороны. Эта поддержка необходима, в основном, для переходов от одного упражнения к другому, для разворотов, для отдыха, для игр, для совместного купания и т. д.

#### **Двойной замок с поддержкой под грудь и подбородок**

Ребенок находится в положении на груди. Положить ребенка лицом к себе, подвести ладони под грудь, большими пальцами захватить сверху плечи и верхнюю часть спины, подбородок малыша поместить на свои запястья. В таком положении удобно выполнять покачивания — вверх-вниз, а также боковые.

#### **Поддержка за руки**

Поддержка за ручки - преимущественно игровая. Кроме того, на более поздних этапах обучения плаванию она поможет в обучении ребенка нырянию. Помимо перечисленного поддержка под мышцы и поддержка за руки пригодятся для освоения ребенком навыков хождения в воде, что существенно ускорит выполнение первых шагов.

#### **Необходимый инвентарь.**

1. Резиновый коврик. Погруженный в воду резиновый коврик обеспечит хорошую опору, оградит воспитателя и ребенка от случайных травм.

2. Сода. Безопасное средство для кожи ребенка. Ею обрабатывают ванну перед купанием.

3. Термометр. Он необходим для контроля температуры воды.

4. Несколько сухих, чистых пеленок. После купания, ребенка надо не вытирать, а промокать. Для этих целей пеленка оптимальна. Она меньше раздражает кожу и лучше впитывает воду, чем любые махровые полотенца. Вафельное полотенце для младенца не подходит, поскольку слишком жестко для его кожи.

5. Чистая одежда: распашонка, чепчик (не утепленный!). После купания ребенка надо хорошо одеть. Важно, чтобы одежда не была чересчур теплой. Лучше всего, если и распашонка, и чепчик будут хлопчатобумажными, достаточно свободными и не будут сковывать движения ребенка.

6. Гигроскопичная вата и спички. Вата удобна для «высушивания» ушей. После купания маленький кусочек ваты следует накрутить на спичку, затем снять ее и удалить остатки воды из ушей ребенка. Помимо этого, при помощи ватных тампонов удобно (после купания) смазывать складочки кожи малыша, особенно паховые.

7. Детское оливковое или обычное подсолнечное масло. Присыпка. После купания и вытирания кожи ребенка, все складочки на его теле лучше всего смазать маслом. Масло необходимо предварительно прокипятить в водяной бане. Если же кожа ребенка влажная, раздражена или чересчур потеет, в тех же целях используют детскую присыпку.

8. Пипетка, перекись водорода и зеленка. Они нужны для обработки пупочной ранки после купания. Когда кожа уже подсохла, нужно капнуть из пипетки на пупочную ранку 2-3 капли перекиси водорода, а затем каплю зеленки.

9. Невысокий стул или табурет. Для удобства взрослого. Однако на первых занятиях рекомендуют находиться в положении стоя.

10. Часы. Необходимы для контроля времени процедуры.

11. Стопор для двери. Во время купания дверь в ванную комнату нужно держать открытой. Для человеческого организма неестественно резкое изменение влажности воздуха. Возможны проблемы (например, с ушами), когда из влажной, жаркой ванной ребенка переносят в сухой воздух жилой комнаты.

12. Поддерживающая шапочка для головы ребенка. Необходимость в ней возникнет, когда ребенку исполняется 2-3 месяца и сеансы купания значительно удлинятся. К этому моменту их продолжительность составит 30-40 мин. Стоять все это время над ванной в полусогнутом состоянии и поддерживать ребенка достаточно тяжело. Поэтому используют специальную шапочку. Пенопласт обшивается тканью, а затем фиксируется на чепчике, причем верхний край брусочков должен возвышаться над головкой ребенка.

Вопросы для самоконтроля

1. Каким образом, и в какой стране зародилось плавание с грудничками? Как оно развивалось в нашей стране?

2. Перечислите основные задачи, решаемые в процессе плавания с грудничками.

3. С какого возраста можно начинать обучать плаванью детей младенческого возраста, в какое время суток занятия проходят эффективнее?

4. Опишите существующие методики снижения температуры воды.
5. Какие физические упражнения в воде Вы знаете?
6. Расскажите о подержках ребенка в процессе плавания. С какого возраста можно их применять?
7. Какой инвентарь необходим при организации занятий по плаванию с грудничками?

### **3.3. Физическое воспитание дошкольников**

#### **1. Задачи физического воспитания дошкольников**

Физическое воспитание на протяжении первых семи лет жизни, осуществляемое специальными дополнительными учреждениями и в семье, является важной начальной (в широком смысле – промежуточной) ступенью в концепции непрерывного физического воспитания детей и учащейся молодежи.

**В Законе РФ о физической культуре и спорте задача сохранения и укрепления здоровья признается в качестве основной для детских дошкольных учреждений, и объем обязательных занятий увеличивается до 8 часов в неделю.** На протяжении первых семи лет жизни ребенок проходит огромный путь физического и духовного развития. Рождаясь совершенно беспомощным существом, к концу дошкольного возраста он превращается в личность, обладающую сложным внутренним миром. Л. Н. Толстой писал, что от пятилетнего ребенка до него только шаг, а от новорожденного до пятилетнего страшное расстояние. Писатель, конечно же, имел в виду неоспоримый ныне факт: фундамент нравственного и физического здоровья закладывается именно в данном возрасте.

**Период от рождения до 7 лет характеризуется большой двигательной активностью ребенка. В это время происходит становление необходимых в жизни основных движений.** Важно с помощью физического воспитания направить формирование моторики так, чтобы ускорить и облегчить переход от хаотичных, диффузных движений в первые месяцы жизни к относительно высокоорганизованным действиям, таким, как ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.

Двигательная деятельность для ребенка является одним из главных источников познания окружающего мира и двигателем его умственного развития. **Чем большим количеством разнообразных движений и действий обладает ребенок, тем шире будут его**



**контакты с реальной действительностью, а значит, и благоприятные условия для психического и умственного развития.**

Общие задачи физического воспитания в дошкольном периоде формулируются следующим образом:

**1. Охрана и укрепление здоровья, обеспечение всестороннего и гармоничного развития детей, содействие формированию правильной осанки.**

**А) Закаливание, повышение сопротивляемости детского организма воздействию неблагоприятных условий внешней среды.**

Многообразный опыт физического воспитания говорит о том, что, несмотря на первоначально слабые защитные силы детского организма, можно с помощью систематического использования адекватных средств (в частности, тщательного дозированного воздействия оздоравливающих факторов природы) обеспечить его защищенность, повысить защитные свойства, устойчивость, невосприимчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, другим неблагоприятным факторам внешней среды. **Закаливание благотворно отражается и на функциях центральной нервной системы (ЦНС), общем самочувствии ребенка, его эмоциональном статусе.**

Особое значение закаливания организма в первые годы жизни обусловлено и повышенными теплотерями (величина поверхности кожи, приходящаяся на 1 кг веса, у новорожденного в 3 с лишним раза больше, чем у взрослого, а стенки поверхностных сосудов тоньше, из-за чего относительные потери тепла на поддержание постоянной температуры тела увеличены).

**Б) Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование рациональной осанки.**

Первостепенная значимость этой задачи обусловлена тем, что процессы окостенения скелета в это время еще лишь развиваются, мышечная система относительно слаба, опорно-двигательный аппарат легко поддается деформациям. Скелет маленького ребенка, как известно, в большей своей части состоит из хрящевой ткани, а образующаяся костная ткань имеет вначале малую плотность, большую пористость и повышенное содержание воды (у новорожденных около 70% веса костей, у 4 – летних – около 20%). Эти свойства вместе с легкой растяжимостью связок и слабостью мускулатуры обуславливают также повышенную вероятность нарушений осанки.

Активный двигательный режим у детей во многом содействует развитию костно-мышечной системы, динамические физические нагрузки содействуют интенсивному росту трубчатых костей в длину, а также увеличению их крепости благодаря повышению общей компактности костной ткани.

**В процессе физического воспитания (ФВ) дошкольников необходимо предотвратить возможные деформации позвоночника и других звеньев опорно-двигательного аппарата (ОДА), обеспечив формирование правильной осанки.** Решая эту задачу следует учитывать, что в раннем детском возрасте еще нет стойких изменений в позвоночнике (до 6-7 лет кривизны позвоночника, характерные для позы прямостояния, сохраняются лишь в часы бодрствования, когда же тело принимает горизонтальное положение, типичное для сна, кривизны «сглаживаются»). Эту благоприятную предпосылку важно использовать для профилактики и коррекции нарушений осанки путем фиксации соответствующих поз, а также с помощью упражнений, направленных на укрепление ОДА.

Индивидуальные и общие особенности физического развития дошкольников (опережающий рост веса тела по сравнению с силой мышечных групп нижних конечностей, неравномерность развития силы сгибателей и разгибателей) обязывают постоянно уделять внимание обеспечению гармонического укрепления мускулатуры, в том числе предусматривать параллельное воздействие на симметричные группы мышц, подтягивая отстающие в развитии мышцы, обычно те, которые меньше других функционируют в повседневной жизни.

Во время перехода от ползания к прямостоянию **особенно важно укрепить основные мышечные группы, фиксирующие вертикальную позу, мышцы стопы и голени, с тем, чтобы предупредить возможность появления плоскостопия.**

**В) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.**

Наблюдения за детьми, двигательная деятельность которых по каким – либо причинам (заболевания и др.) была ограничена, показывают, что **малоподвижность вызывает значительную задержку в развитии сердечно-сосудистой (СС), дыхательной и других систем организма.** В экспериментах на детенышах животных экспериментально подтверждено, как под влиянием повышенной двигательной активности увеличивается относительный вес сердца, легких, головного мозга, снижаются энергозатраты на единицу массы и поверхности тела, совершенствуются функции циркуляторных

систем. Регулярная двигательная деятельность активно стимулирует обмен веществ, улучшает обменные процессы и, тем самым, содействует структурно-функциональному совершенствованию организма.

**При относительно небольшой мощности дыхательной системы для детей первых лет жизни (по ряду показателей в 10 – 20 раз меньше, чем у взрослых) характерна повышенная потребность в кислороде в связи с активными обменными процессами** (относительное потребление кислорода у детей больше, чем у взрослых, - в 2,5 – 3 раза на единицу живой массы и в 1,5 раза на единицу поверхности тела). Существенную роль в изменении этой диспропорции играет физическое воспитание, содействуя активизации дыхательной функции, укреплению дыхательной мускулатуры, развитию всего дыхательного аппарата. Например, показатели тел у 6-7 летних детей могут быть увеличены под влиянием регулярных занятий плаванием на несколько сот кубических сантиметров. Специальные дыхательные упражнения позволяют формировать у детей ритмичное, глубокое дыхание, преодолевать свойственную им привычку задерживать дыхание при выполнении новых движений.

**Систематические занятия физическими упражнениями значительно ускоряют в этот возрастной период повышение функциональных возможностей ССС.** Улучшается сократительная способность сердца, сердечная гемодинамика и регуляция, в результате увеличивается общая производительность ССС, обуславливающая рост работоспособности.

**2.Своевременное формирование жизненно необходимых двигательных умений, широкого круга игровых действий, связанных с ними элементарных знаний.**

Согласно соответствующим представлениям движения ребенка строятся первоначально на основе простых безусловных двигательных рефлексов (положения, переступания и др.) Путем подчинения их высшим регуляторным механизмам ЦНС, усложнения имеющихся и образования новых связей со все более разнообразными, тактильными, зрительными, слуховыми раздражителями.

Обучения новым движениям основывается на естественных возрастных предпосылках проявления элементарных двигательных актов. **Из хаотических, беспорядочных движений в раннем детстве целесообразные двигательные действия формируются постепенно, через множество проб, удачных и неудачных попыток выполнить движение.** Подкрепление целесообразных двигательных актов является необходимым условием, которое определяет формирование

произвольных движений, Например, хватательные движения ребенка, приобретают целесообразный характер, если они, неоднократно подкрепляются пищевыми и другими биологически значимыми агентами. На ранних этапах развития ребенка локомоторная функция реализуется в очень примитивных формах. Вспомним, как ходит ребенок в возрасте 1-2 лет. Двигательная активность его имеет лишь отдаленное сходство с совершенными формами движений.

Только в дошкольном возрасте (в 5-6 лет) ускоряется развитие мышц верхних конечностей. Ребенок приобретает к этому возрасту способность к тонким и точным движениям пальцами рук. Известные сложности в обучении движениям обусловлены тем, что морфологическое развитие мышц-сгибателей опережает развитие мышц-разгибателей.

**В процессе двигательной активности, у детей быстро развивается утомление. Это обусловлено и тем, что функции двигательного анализатора, играющего ответственную роль в управлении движениями, развиваются в определенной последовательности: вначале (примерно к четвертому году жизни) появляется возможность коррекции относительно грубых форм движений, а затем (примерно к семи годам) – более тонких.** Поэтому в дошкольном возрасте затруднены одновременные движения ногами (например, прыжки с отталкиванием двумя ногами) т. к. сохраняется доминанта врожденной перекрестно-реципрокной координации. **Только к 7 – 8 годам созревают физиологические механизмы координации, необходимые для одновременных симметричных движений ногами.** В движениях руками перекрестно-реципрокные отношения появляются позднее одновременных, симметричных движений.

**К году нужно научить ребенка ходить, при условии создания необходимой предпосылки к этому (достаточная степень физического развития).** К году ребенок должен освоить и такие формы двигательных действий, которые бы позволили ему целесообразно присаживаться и вставать, влезать на невысокие предметы и слезать, катать мяч сидя и т. д.

**На втором-третьем году жизни формируются основы естественных навыков в ходьбе, беге, метании предметов. Это один из наиболее активных периодов формирования произвольных движений.**

**На четвертом году жизни ребенка учат мягко приземляться при спрыгивании с высоты и прыжках на месте, ловить предмет,**

сохранять равновесие, спускаться на санях с горы, кататься на трехколесном велосипеде.

На пятом-шестом году жизни обучают прыжкам в высоту с разбега, метанию вдаль с места, ходьбе на лыжах и спускам с небольшой горки, катанию на коньках, двухколесном велосипеде, плаванию.

На завершающем этапе дошкольного периода важно уделять большое внимание совершенствованию координации движений, особенно движений руками. Семилетний ребенок должен относительно совершенно владеть основными навыками в таких жизненно важных формах движений, как ходьба, бег, прыжки с места, разбега, метание вдаль, в цель, ловля предметов, плавание, ходьба на лыжах, спуски на лыжах с гор, катание на коньках, на двухколесном велосипеде, а также уметь пользоваться приобретенными навыками в игровых и других меняющихся ситуациях. Наряду с обучением двигательным действиям дошкольникам необходимо сообщать элементарные сведения по физической культуре и прививать гигиенические навыки.

Воспитание общей выносливости становится предметом особой заботы в дошкольном возрасте. Объясняется это тем, что активные обменные процессы в организме ребенка ведут к повышенному потреблению кислорода (относительное его потребление на единицу живой массы у дошкольников в 3 раза больше, чем у взрослых). В то же время небольшая мощность дыхательной системы не позволяет полноценно удовлетворять эти потребности.

### **3. Задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания дошкольников**

Организуя игровую и другие формы двигательной деятельности дошкольников в интересах их физического воспитания, одновременно нужно ставить и решать задачи по воспитанию у них благожелательного отношения к товарищам, стремления помогать друг другу, правдивости, скромности и других нравственных качеств. Детям в силу их ограниченного этического опыта и слабо развитого самосознания особенно трудно оценить свои поступки и поведение сверстников, что увеличивает ответственность педагога за направленное формирование нравственных основ поведения в младшем детском возрасте.

Необходимо учитывать теснейшую связь развития познавательных способностей дошкольников с накоплением ими двигательного опыта и целенаправленно использовать ее для

**воспитания осознанного восприятия, памяти, внимания и других психических качеств.** Например, в подвижных играх и упражнениях с предметами (мячами, лентами) можно решать задачи по воспитанию способности правильно воспринимать и оценивать величину и вес предметов, а также пространственные и временные отношения, в сюжетных подвижных играх – давать сведения о животном мире; занимаясь упражнениями с элементами счета; формировать числовые представления и т. д.

Учитывая, что в первые годы жизни для детей характерно слабое развитие произвольного внимания, отсутствие настойчивости, усидчивости, умений слушать объяснения и т.п., следует постепенно вводить двигательные задания, которые создавали бы предпосылки для развития сильной воли. Воспитанию волевых качеств способствует соблюдение правил игры, преодоление посильных препятствий.

В процессе физического воспитания дошкольников решаются и некоторые задачи трудового воспитания. В этой связи предусматриваются привитие навыков самообслуживания, посильные задания по уборке помещения, воспитание положительного отношения, уважения к труду. Дети могут выполнять задания по подготовке и приведению в порядок физкультурного инвентаря, предметов, которые используются в играх и т. д. Через сюжетные игры детей знакомят с характером профессий и трудовых действий взрослых.

Физкультурные занятия содействуют воспитанию у дошкольников эстетических чувств, вкусов, формированию умений видеть и оценивать красоту телосложения, движений, поступков, в одежде.

Таким образом, в физическом воспитании уже на первых возрастных этапах должно обеспечиваться органическое соединение всех видов воспитания.

## **2. Основные средства физического воспитания дошкольников**

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста особое значение имеет комплексное использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы, физических упражнений. Помимо этих специфических средств, вся двигательная деятельность дошкольника (повседневные, трудовые, игровые движения) организуется так, что бы она благоприятно влияла на его физическое развитие.

Физические упражнения являются важным средством физического воспитания. Они должны подбираться с учетом анатомо-физиологических особенностей дошкольников. В состав физических упражнений входят средства основной (общеподготовительной) гимнастики. Подвижные игры и (ближе к концу дошкольного периода) упрощенные формы спортивных упражнений.

Методика использования физической культуры определяется задачами, конкретным содержанием и условиями проведения занятий, возрастными особенностями и двигательными возможностями детей. Главным в методике является своевременное создание благоприятных условий для развития двигательной активности.

В дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности (ВНД) еще характерна неустойчивость нервных процессов. Хотя условно-рефлекторные связи возникают быстрее, чем в раннем детстве, из-за преобладания процессов возбуждения над торможением, они легко разрушаются. Поэтому не следует рассчитывать на освоение ребенком этого возраста очень сложных двигательных усилий и действий, большое физическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового, в том числе и в сфере физической культуры.

По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех двигательных способностей.

Первостепенное значение при этом имеет воспитание координационных способностей: точности, ритмичности, согласованности отдельных движений, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения согласовывать свои действия с изменениями обстановки.

Несмотря на относительно невысокую степень развития скоростных способностей в этот период, они поддаются воспитанию. Воспитание быстроты у дошкольников осуществляется на основе элементарных движений (после того, как они сформированы), затем вводятся задания, способствующие повышению скорости, способности к ускорениям и быстроты двигательной реакции в переменных формах двигательной деятельности (подвижные игры и др.).

Воспитание силовых способностей в первые годы жизни подчинено задачам гармоничного укрепления опорно-двигательного аппарата, закрепления рациональной осанки и освоения основных форм движений. Эти задачи решаются в условиях строго дозированных относительно невысоких нагрузок, создаваемых главным образом за счет собственного веса ребенка и игровых

предметов. Постепенно увеличивается время удерживания позы, что способствует укреплению мышц живота и спины. Важно использовать и специальные упражнения для развития силы соответствующих мышц, в том числе и мышц стопы, от которых зависит формирование полноценного свода и успешность освоения многих движений. Для развития взрывной силы уместны кратковременные скоростно-силовые напряжения (прыжки, метания), а так же некоторые упражнения в преодолении веса собственного тела (лазание и др.).

**Основное содержание физической активности детей второго года жизни составляет ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячами, игрушками, обручем, палкой, скакалкой, в конце этого периода могут применяться упражнения в воде, плавание, упражнения на дыхание, игры и т. д.**

Главная задача в этот период – помочь ребенку освоить правильную ходьбу с ритмичными и согласованными движениями рук и ног, укрепить мышцы ног, спины и живота, т. к. От их силовой подготовленности во многом будет зависеть формирование правильной осанки.

Общее направление организации физической активности ребенка – побуждение его к освоению новых движений. Дети этого возраста очень впечатлительны, восприимчивы и склонны к подражанию. Поэтому полезно показывать им новые движения, сопровождая показ сравнениями с понятными ребенку образами животных, персонажей книг, игрушками. Не следует занятия, посвященные обучению новым движениям проводить слишком долго. **Дети быстро устают при выполнении упражнений на ловкость и координацию. Поэтому время таких занятий нужно ограничивать 15-20 мин.** К концу 2-го года жизни дети должны научиться ходить равномерными шагами в прямом направлении, сохраняя равновесие; самостоятельно влезать на стремянку и слезать с нее, выполнять замах и бросок мяча, и некоторые другие действия.

Главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни - освоение и совершенствование навыков уже освоенных видов движений и новых движений, особенно пальцев рук и кисти. Содержание моторной активности ребенка обогащается за счет совершенствования навыка ходьбы, перемещения в усложненных условиях (ходьба по веревке, по доске, перелазание через бревна), полубега, спрыгиваний с небольшой высоты, прыжков в длину с места, произвольных изменений положений ног, рук, туловища и головы, плавания и упражнений в воде, игр на воздухе и дома. **Занятия физическими упражнениями проводятся ежедневно**



**в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений (3 раза в неделю) и различных игр. Продолжительность занятий в начале периода – 15-20 мин, а к концу периода достигает 20-25 мин.**

К середине третьего года жизни формируются основные переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами идет рост скелета; мышечной массы, изменение пропорций тела. Осваиваются основные жизненно-важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового, содержания. Недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большими силовыми напряжениями и утомлением.

**Главная задача физической активности детей четвертого года жизни – освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера. Новая черта физической тренировки в этот период постановка целей в ряде упражнений (пробежать быстрее, метнуть дальше и т. д.).**

У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное воспитание таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, сила и выносливость.

Содержание занятий обогащается за счет новых освоенных ребенком упражнений, действий, видов и форм, двигательной активности. Значительное место в занятиях должна занять подготовка и освоение базовых элементов движений, спортивных упражнений – элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками, ногами, коротких связок, гимнастических упражнений, элементов акробатики, катание на лыжах и коньках, плавания.

Превалирующей формой занятий остается игра, но все в большой мере надо использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок. Специальных тренировок на выносливость и силу проводить не следует. Эти качества будут естественно развиваться у ребенка на фоне той активности, которая осуществляется при развитии ловкости, гибкости и быстроты.

**Продолжительность занятий составляет 30-35 мин. Занятие проводится 3-4 раза в неделю.**

**Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни - расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовки к интенсивному освоению**

**новых, сложных в техническом отношении упражнений.** Значительное место занимает развитие тех физических качеств и психомоторных способностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их совершенствованию. К таким качествам и способностям ребенка относятся: ловкость, гибкость, сила, быстрота (в основном быстрота реакции) и способность быстро формировать в сознании ощущения, образ нового движения, быстро схватывать суть и особенности разучиваемых движений, понимать разъяснения взрослого и уметь воплощать идеальный образ движения в собственных действиях.

Большое место среди физических упражнений в этот период займут те, которые способствуют выработке умения правильно перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направления, скорость, темп движения. Специальные усилия должны быть направлены на силовую подготовку мышц ребенка, при этом особый упор делать на подготовку более мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья. Значительное место должны занимать упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений (беговых, прыжковых, метательных, езда на велосипеде, на лыжах, на санках, в воде). В этот период можно усложнить упражнения на ловкость и быстроту реакции. Большое внимание по-прежнему уделяется развитию гибкости.

**Продолжительность занятий также составляет 30-35 мин. Занятие проводится 3-4 раза в неделю.**

**Пятый год жизни - критический для многих параметров физического состояния ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте, у детей 4-6 лет резко изменяется ритм физического развития.** В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночника. Эти причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выдвинутым вперед. Есть только одно средство для предотвращения этих аномалий физического развития - правильно ориентированная физическая активность детей, регулярно и тщательно продуманные тренировки.

**Регламент занятий остается тем же, что и в возрасте трех лет. По-прежнему тренироваться три раза в неделю и делать утреннюю зарядку ежедневно, если ребенок не ходит в детский сад,**

и по субботам и воскресеньям, если он посещает детское дошкольное учреждение. Время утренней зарядки остается прежним – 10-12 мин., а продолжительность тренировки – до 40 мин.

На фоне разностороннего физического совершенствования детей шестого года жизни постепенно все большее место будут занимать специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей, прежде всего освоение новых движений, а так же овладение более сложными видами движений из арсенала спорта.

Главная задача в этот период – подготовка обширной основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в акценте на развитие физических качеств, преимущественно быстроты и выносливости. Большое место займет и силовая тренировка. Однако скоростная тренировка и воспитание выносливости не должны быть самоцелью физического воспитания детей этого возраста.

Задачи этих тренировок в подготовке к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению физических и умственных нагрузок с началом учебы в школе.

Шестилетние дети уже способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке «по всем правилам». Однако не следует злоупотреблять этой готовностью детей к систематической тренировке. Нужно создать условия для обогащения их моторики разносторонним «опытом», который в будущем окажется полезным в любой спортивной специализации или при осуществлении физической активности с оздоровительными и общеукрепляющими целями.

**Режим физической активности ребенка шестого года жизни будет более напряженным, главным образом, за счет расширения средств физической подготовки и увеличения продолжительности занятий, которые могут достигать 45 мин. Утренняя гимнастика так же увеличивается по времени и будет длиться 15-20 мин.**

Главные целевые установки в процессе физического воспитания детей седьмого года жизни по смыслу мало чем отличается от основной направленности физической тренировки предыдущего возрастного периода. **Пяти-шести летние дети находятся в преддверии всплеска интенсивного развития координационных способностей**, который произойдет для них на следующий год. Подготовка к этому очень ответственному моменту в развитии

моторики человека составляет основу целевой программы физического воспитания детей 6 лет. В этот период продолжается активная тренировка физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и совершенствование ранее освоенных видов движений. Все большее место начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины.

При выполнении детьми силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. Однако и в этом случае вес метательных снарядов не должен превышать 100-150 грамм.

В упражнениях на быстроту большое внимание нужно уделять частоте движений, в упражнениях на гибкость – амплитуде движений, в упражнениях на ловкость – скорости реакций.

**Общий физический потенциал 6-летнего ребенка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость, такие, как: относительно длинные прогулки, пробежки трусцой по 5-7 мин. Воспитанию выносливости послужит и увеличение общей продолжительности занятий до 45 мин.**

Дети в возрасте 6 лет часто переоценивают свои физические возможности. Поэтому нужно очень внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузки или создавать условия для хорошего восстановления после них. Игровой метод тренировки в этот период может с успехом осуществляться в соревновательной форме.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику важности двигательной активности детей дошкольного возраста.

2. Раскройте содержание оздоровительной задачи: «Охрана и укрепление здоровья, обеспечение всестороннего и гармоничного развития детей, содействия формированию правильной осанки».

3. Каким образом решается образовательная задача физического воспитания дошкольников?

4. В чем заключается значение воспитательной задачи в процессе физического воспитания дошкольников?

5. Дайте характеристику основным средствам физического воспитания в течение 2-го и 3-го годов жизни.

6. Опишите особенности применения средств физического воспитания в работе с детьми 4-го и 5-го годов жизни.

7. Каковы основные задачи физического воспитания и применяемые средства в течение 6-го и 7-го годов жизни?

### **3.4. Программы физического совершенствования детей дошкольного возраста**

Социальные перемены, происшедшие в нашем обществе в последние десятилетия, создали предпосылки для широких экспериментов в дошкольных учреждениях. «Положение о дошкольном учреждении» предоставляет возможность работникам системы образования самим выбирать программу воспитания и обучения дошкольников, применять разнообразные формы и методы учебно-воспитательной работы.

Министерство образования России регулярно информирует (в сборниках приказов, инструкциях и журнале «Дошкольное воспитание») работников системы образования о новых программах, получивших гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки РФ». Что касается «Программы воспитания и обучения в детском саду» 1985 года, то она не отменена и многие педагоги продолжают использовать ее как рабочую основу (типовую программу), уточняя содержание применительно к условиям своего дошкольного образовательного учреждения.

**Образовательные программы, используемые в дошкольных учреждениях по разделу «Физическая культура», делятся на:**

- 1 — комплексные;**
- 2 — парциальные (оздоровительные, специализированные по физической культуре);**
- 3 — программы дополнительного образования.**

#### **1. Комплексные программы физического воспитания дошкольников**

В настоящее время в дошкольных учреждениях наряду с «Программой воспитания и обучения в детском саду» 1985 года широко используются новые программы — «Детство», «Радуга», «Истоки». В них в концентрированном виде нашли свое отражение современные передовые взгляды на содержание и организацию дошкольного воспитания, в том числе на место и роль физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Анализ содержания физкультурно-оздоровительной работы в новых программах и «Программе воспитания и обучения в детском

саду» 1985 года показывает их преемственность. Однако наряду со сходными положениями современные программы имеют отличительные особенности в подходах к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы, которые целесообразно учитывать при их выборе.

**«Программа воспитания и обучения в детском саду» подготовлена на основе «Типовой программы воспитания и обучения в детском саду», разработанной НИИ дошкольного воспитания Академии педагогических наук (АПН) СССР.**

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей: ранний возраст — от рождения до 2 лет (первая и вторая группы раннего возраста), младший дошкольный возраст — от 2 до 4 лет (первая и вторая младшая группы), средний возраст — до 5 лет (средняя группа), старший дошкольный возраст — от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе). В соответствии с этой программой физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться как на специальных физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, обеспечивается заботливый уход за детьми, пребывание на свежем воздухе, организуется полноценное питание, систематически во все времена года проводится утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия, при наличии соответствующих условий организуется обучение детей плаванию.

**Во всех возрастных группах большое внимание уделяется воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, правильной осанки.**

В физическом воспитании дошкольников большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме, и подвижным играм. **В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса, игры в городки).**

В программе акцентируется внимание на то, что правильное физическое воспитание во всех возрастных группах может быть обеспечено только при постоянном медико-педагогическом контроле.

За время пребывания в детском саду у детей должна быть воспитана потребность систематически выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, сохранять правильную осанку, а также сформированы прочные культурно-гигиенические навыки,

потребность в ежедневной двигательной деятельности, навыки правильной, ритмичной, легкой ходьбы, бега.

**Дети должны научиться правильно прыгать с места и с разбега, освоить разные виды метания, лазанья, движения с мячами; четко и точно, ритмично, в заданном темпе выполнять физические упражнения не только по показу, но и по словесной инструкции, под музыку, перестраиваться как во время движения, так и стоя на месте.**

Программа «Детство» разработана авторским коллективом кафедры дошкольной педагогики Российского государственного педагогического университета (РГПУ) им. А. И. Герцена. Это программа многогранного развития и воспитания личности ребенка, ее гуманистической направленности в разных видах деятельности. Заслуживают внимания выделенные уровневые показатели физического развития детей (высокий, средний, низкий) для каждой возрастной группы, что позволяет педагогу правильно построить свою работу.

**Авторы программы, не отрицая значения физкультурных занятий в детском саду, не считают их ведущей формой работы. Количество занятий и их продолжительность программой «Детство» строго не регламентируются. Педагог сам определяет их необходимость, содержание, способы организации и место в режиме дня, исходя из общедидактических требований к занятиям с дошкольниками и уровня развития детей. Реализуется программа «Детство» в основном путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра.**

Вместе с тем, в программе отмечается, что не следует заставлять ребенка заниматься, принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции. Заботясь о физической нагрузке, взрослый не должен забывать о любознательности и пыливости, формирующемся познавательном интересе в этом возрасте. Поэтому, прежде чем приступить к физическим упражнениям, полезно поставить ребенка перед необходимостью решения задачи.

**В программу включены сложные упражнения. В частности, дошкольники осваивают лазанье по веревочной лестнице, канату, а также группировку, перекуты в положении группировки, пытаются делать кувырок с поддержкой (при наличии условий, обеспечивающих безопасность выполнения упражнения, и достаточной квалификации воспитателя).**

**Программа «Радуга»** разработана Институтом общего образования РФ. Она **акцентирует внимание педагогов на взаимодействие взрослого и ребенка, в основу которого положена забота о физическом, психическом и эмоциональном благополучии ребенка.**

В отличие от программы «Детство» авторы программы считают, что **рекомендациям по организации здорового образа жизни детей необходимо следовать неукоснительно.** Двигаться ребенок должен на протяжении всего дня ( $2/3$  длительности периода бодрствования). Обязательны ежедневные целенаправленные, специально организованные занятия (классические физкультурные или музыкально-ритмические). В прогулки включаются занятия по физическому воспитанию как их составные части. Программа предусматривает активно-двигательный подъем после сна (утреннюю зарядку дома), а также гигиеническую разминку до завтрака как необходимый «активизатор» организма ребенка. В программе подчеркивается важность знания и умения воспитателя определять особенности физического развития ребенка для формирования у детей культуры движения.

**Для успешного физического воспитания авторы программы предлагают составлять на каждого ребенка своеобразную «карту-прогноз»** с характеристикой «сегодняшнего» состояния ребенка, его физического развития и двигательной активности. В карте-прогнозе: отражаются (на каждом возрастном этапе) особенности развития ребенка (развитие мышц, органов, систем и т. д.); определяются те участки тела, для укрепления которых нужны развивающие, закрепляющие или совершенствующие действия; определяются те движения, которые на данном этапе противопоказаны ребенку, могут нанести ему вред; подбираются те формы движений, которые позволяют достичь возрастного физического совершенства (не отдельных двигательных навыков, а физического совершенства применительно к данному возрасту). Такой анализ требует совместного труда медицинских работников и педагогов групп, а также родителей.

**Программа «Истоки»** разработана Центром «Дошкольное детство» А. В. Запорожца и **определена авторами как базисная программа развития ребенка-дошкольника.** Программа направлена на обогащение — амплификацию, а не на искусственное ускорение — акселерацию развития.

В программе определены базисные характеристики личности. К ним относятся: компетентность, вбирающая в себя результаты



развития всех остальных базисных характеристик личности; креативность и неразрывно связанная с ней способность к инициативности; произвольность и самостоятельность, неотделимые от ответственности, безопасности и свободы поведения, и, наконец, самосознание личности и способность к самооценке.

В программе «Истоки» выделены основные линии развития ребенка. **В разделе «Физическое развитие» заложены начала физической культуры детей, воспитания в них потребности в физическом самосовершенствовании, в движении на основе «мышечной радости».**

Формирование новых двигательных систем, зависящих от ситуации деятельности, более всего характерно для детей 5—7 лет. Чувство радости, ощущение самостоятельности остаются главными источниками мотивации физической активности детей.

В программе впервые подробно обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряженного с ним развития двигательных качеств и способностей. Они соотнесены с определенными возрастными этапами, сенситивными периодами, а также ведущими видами деятельности.

**Программа «Развитие»** разработана творческим коллективом под руководством профессора Л. А. Венгера. **Особенность программы заключается в том, что она ориентирует педагогов, прежде всего, на овладение детьми способами получения новых знаний, умений, навыков, а не на простое усвоение их.** В программу также включен раздел «Одаренный ребенок».

**Собственно программа не содержит в себе раздела по физическому развитию детей.** До недавнего времени авторы программы при организации физического воспитания дошкольников рекомендовали использовать «Типовую программу» или программу «Радуга». В 1998 году были выпущены методические рекомендации «**Воспитание здорового ребенка**» (М. Д. Маханева, 1998), составленные на базе опыта работы Детского центра-прогимназии «Улыбка» (г. Нижний Новгород). Авторы программы «Развитие» во введении к выпущенным методическим рекомендациям представляют его как «необходимое дополнение к своей программе, которая не содержит в себе раздела по физическому развитию детей».

**Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня.** Авторы рекомендуют «гибкий режим дня в дошкольном учреждении» рассматривать в аспектах организации динамичного режима дня детей;

гибкого графика работы воспитателей, специалистов и всего обслуживающего персонала.

В методических рекомендациях дается примерная сетка занятий для детей различных возрастных групп, позволяющая сочетать занятия по программе «Развитие» с необходимыми оздоровительными мероприятиями. Всю работу по физическому воспитанию авторы предлагают строить с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья ребенка. Для этого **на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения должен по каждой возрастной группе составить сводную схему о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребенка в отдельности. Эту схему-анализ и конкретные рекомендации желательно, по мнению авторов, занести в групповые «Журналы здоровья», чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.**

**В методических рекомендациях отсутствуют разделы «Знания по физической культуре», а также «Диагностика уровня подготовленности детей», но определены показатели, по которым можно оценить эффективность работы по физическому воспитанию: перемена группы здоровья на более высокую, уровень развития детей по местным стандартам, выполнение основных движений: качественные и количественные характеристики по возрасту, физические качества и способности (по тестам).**

**Авторы рекомендаций считают, что особое внимание в режиме дня следует уделять проведению закаляющих процедур, различных для детей каждого возрастного периода, а также уровня подготовленности, отличные в зависимости от времени года.**

## **2. Парциальные (оздоровительные, специализированные по физической культуре) программы физического воспитания**

В группу оздоровительных условно выделены программы, которые главным образом посвящены теоретическим и практическим аспектам оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Программы «Здоровье» и «Здоровый дошкольник» в первую очередь направлены на развитие выносливости с помощью циклических упражнений, в основном оздоровительного бега. **Программы акцентируют внимание на реальном взаимодействии медицинских работников и педагогов дошкольного учреждения.**

**Программа «Здоровье» (руководитель — В. Г. Алямовская) — комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового**

физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Она **включает в себя 4 основных направления: обеспечение психологического благополучия; охрана и укрепление здоровья детей; духовное здоровье; нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.**

Подпрограмма «Группы здоровья» ставит следующие задачи: укрепление здоровья детей; воспитание потребности в здоровом образе жизни; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы; приобщение детей к традициям большого спорта.

Подпрограмма состоит из нескольких основных разделов:

- организация двигательной деятельности; лечебно-профилактическая работа, закаливание; планирование и организация физкультурных мероприятий; диагностика физического развития;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Физкультурные занятия проводятся воспитателями, музыкальными работниками, физорггами и тренерами-специалистами. Ряд занятий из серии «Забочусь о своем здоровье» проводят медицинские сестры, массажист.

**Алгоритм программы «Здоровье»: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности.** Авторы считают, что пока у детей не появилась потребность в движении, чувство «мышечного томления», не проявился явный интерес к спорту, не следует начинать специальные тренинговые занятия, хотя тренеры-специалисты и физорги должны работать с детьми начиная с 2-летнего возраста, занимаясь с ними общефизической подготовкой.

**Программа «Здоровый дошкольник»**

Программа «Здоровый дошкольник» (автор — доктор медицинских наук, профессор Ю. Ф. Змановский) **нацелена на достижение «динамичного и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям здоровья детей**, что обеспечивается формированием комплекса функциональных систем, создающим оптимальный приспособительный эффект».

Программа носит комплексный характер, однако рассчитана преимущественно на индивидуально-дифференцированный подход. Для каждого ребенка определяются исходные параметры его физического развития, двигательной подготовленности, объективные и субъективные «критерии» здоровья, характеристики биоритмологического профиля и соматотипа (конституции). Тесты, предлагаемые программой, подобраны с учетом возможности их применения в любом дошкольном учреждении.

**Основную отличительную особенность программы составляет преобладание циклических, прежде всего беговых, упражнений** (скорость для детей 1,0—1,2 м/с, т. е. 2 коротких шага в сек.) и особенно их комбинаций (бег, прыжки, марш, плавание, лыжи, велосипед и т. п.) во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости. Эти упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, еженедельных занятий по физическому воспитанию, двух обязательных прогулок, физкультурминуток на занятиях другими видами деятельности и т. д.

#### **Парциальные специализированные программы**

Наиболее популярной из парциальных специализированных программ является программа «Старт».

#### **Программа «Старт»**

Программа «Старт» разработана Л. В. Яковлевой, Р. А. Юдиной и Л. К. Михайловой. Авторы программы считают, что многие движения, освоение которых по другим программам начинается в старшей группе, дети способны освоить уже в 3—4 года.

По мнению авторов, обследование двигательной деятельности детей в дошкольных учреждениях обычно проводится без учета их природных наклонностей и способностей. И, как следствие такого обследования, всех детей обучают по одной программе с едиными требованиями по уровню ее усвоения. Бывает и так: ребенок во всех видах двигательной деятельности показал слабую подготовленность, но он гибок, пластичен, обладает чувством ритма — эти задатки у него от природы и их следует развивать как ключевое звено в цепи других необходимых дошкольнику физических качеств. Таков принципиальный подход в физическом воспитании дошкольников авторов программы «Старт». Для реализации этого подхода необходимо выявить способности каждого ребенка в каком-либо спортивном движении или определенном виде спорта, с тем, чтобы через них развивать и укреплять чувство удовлетворения от движения, а значит, воспитывать потребность в занятиях физической культурой,

что, в конечном счете, и будет способствовать оздоровлению и закаливанию организма.

### **3. Программы дополнительного образования**

В процессе физического совершенствования детей в современном дошкольном учреждении значительное место занимает физическая рекреация. Работа физкультурных кружков и секций позволяет ребенку и его родителям выбрать наиболее привлекательный вид двигательной деятельности. **Программы дополнительного образования строятся с учетом программ основных занятий физической культурой в дошкольном учреждении.**

**Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений «Са-Фи-Дансе»**

Программа «Са-Фи-Дансе» разработана Ж. Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной на кафедре гимнастики Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена и названа по именам разработчиков.

**Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее гармоничное развитие ребенка дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения — от трех до семи лет.** Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. (Программа воспитания и обучения в детском саду. — М.: Просвещение, 1985).

Структурная основа программы «Са-Фи-Дансе» представлена различными разделами. **Основными разделами являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.** Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игро-ритмика, игро-гимнастика и игро-танец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игро-пластикой и, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует

развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целевой установкой программы «Са-Фи-Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

### **Программа олимпийского образования дошкольников «Путешествие в Олимпию»**

Программа «Путешествие в Олимпию» (автор С. О. Филиппова) имеет целью ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения древности и современности как достижениями общечеловеческой культуры. Исходя из этого, программа ставит следующие задачи:

1. Создать у детей представления об олимпийских играх как крупного соревнования, в котором участвуют народы всего мира.

2. Ознакомить дошкольников с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

3. Способствовать формированию у детей интереса к физическому совершенствованию через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

**Основные теоретические сведения излагаются воспитателем на занятиях в группе (один раз в месяц).** Повторение основных теоретических положений, рассмотренных на занятии в группе, и закрепление знаний в сюжетной двигательной деятельности организуется руководителем физического воспитания на физкультурных занятиях (один раз в месяц). Занятия в музее, изостудии, фильмотеке дополняют сведения об олимпийском движении, полученные детьми ранее. Тематические физкультурные досуги способствуют созданию у дошкольников представлений о программе олимпийских состязаний через сюжетную двигательную деятельность.

**Закрепление знаний**, сформированных у детей в течение года, планируется в апреле при проведении олимпийской недели, когда все педагоги, работающие с детьми (воспитатели, руководители изостудии, музыкальный руководитель), проводят занятия на олимпийскую тематику. **Заканчивается олимпийская неделя театрализованным праздником «Малые олимпийские игры».**

#### **4. Педагогические технологии физического совершенствования дошкольников**

**Педагогические технологии** в области физической культуры представляют собой идею физического совершенствования отдельных сторон личности ребенка и предполагают использование ограниченного круга средств и методов. Педагогические технологии могут использоваться на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении для решения частных задач.

##### **Игровой стретчинг**

**Методика упражнений игрового стретчинга основана на статичных растягиваниях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.** Упражнения выполняются без воздействия со стороны. Все упражнения основаны на напряжении и расслаблении мышц. Упражнения выполняются под музыку. На каждом занятии проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде сказочных путешествий. Игра проводится эмоционально, с чередованием выполнения упражнений и слушания сказки. Сюжет игры строится так, чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц.

##### **Ритмопластика**

Педагогическая технология «Ритмопластика» основана на Разработке А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика». Цель — воспитание у детей любви и интереса к занятиям ритмикой, потребности движений под музыку. Задачами являются: свобода самовыражения ребенка посредством движения под музыку, развитие творческих способностей, умений интерпретировать музыкальное произведение в соответствии с собственной индивидуальностью.

**Особенностью «Ритмической мозаики» является использование в работе специального репертуара — музыкально-пластических композиций, каждая из которых имеет понятный детям ярко выраженный игровой образ.** Сочетание разнообразных видов движений (танцевальных, общеразвивающих, имитационных и т. д., исполняемых в различных исходных положениях) способствует созданию музыкально-пластического образа в виде этюда, сюжетного танца или игрового упражнения.

##### **Фитбол**

**Оздоровительная направленность использования мячей больших размеров, создающих упруго-эластичную среду, под-**

тверждена опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. **Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом действия на позвоночный столб и, как следствие, — на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма.** Выполняя упражнения на мячах, необходимо удерживать баланс, что создает прекрасные условия для работы как мелких, так и глубоких мышц.

### **Креативная гимнастика**

Термин «креативная гимнастика» был введен С. В. Никольской при разработке новой структуры и содержания физкультурных занятий для детей 3—7 лет в 1993 году.

Полушария головного мозга у человека выполняют различные функции: правое в основном контролирует эмоции, отвечает за восприятие наглядно-образной информации, а левое — логическое. У большинства людей уже при рождении больше развито левое полушарие.

**На физкультурных занятиях активно используются межпредметные связи с основными видами деятельности. Занятия призваны наряду с двигательными способностями развивать познавательные, сенсорные, творческие и др.**

Структура физкультурных занятий креативной гимнастикой: 1. Психогимнастика. 2. Ритмическая гимнастика. 3. Круговая игровая тренировка. 4. Корректирующая гимнастика.

### Вопросы для самоконтроля

1. Какие разновидности программ физического совершенствования детей дошкольного возраста существуют в настоящее время?

2. Какие программы относятся к комплексным? В чем заключается их характерная черта?

3. В каких комплексных программах рекомендации по физическому воспитанию дошкольников являются обязательными для выполнения?

4. Опишите направленность и особенности парциальных программ.

5. Какие программы дополнительного образования вы знаете? Дайте им характеристику.

6. Что представляют собой педагогические технологии в области физической культуры дошкольников?



## Тест по темам раздела

### 1. Развитие – это ...

А) индивидуальное развитие человека; Б) количественные и качественные изменения отдельных систем, или организма в целом; В) количественное изменение, которое проявляется в увеличении размеров тела, увеличении количества клеток; Г) количество лет со дня рождения.

### 2. 3-4 месяцы жизни – характеризуются ...

А) проявлением врожденных двигательных рефлексов; Б) формированием движений туловищем в вертикальном положении, выполняемых с помощью взрослого; В) становлением локальных движений головой, формирование локальных движений руками и движений туловищем в горизонтальном положении; Г) формированием движений с использованием нижних конечностей в качестве опоры.

### 3. Основные средства физического воспитания детей младенческого возраста:

А) массаж, рефлексорные, пассивные, пассивно – активные и активные упражнения; Б) игровые, гимнастические упражнения, массаж, плавание; В) массаж, рефлексорные упражнения, плавание, закаливание; Г) массаж, прогулки, плавание, игровые упражнения, закаливание.

### 4. Обучение плаванию детей младенческого возраста начинается ...

А) С момента готовности ребенка к «большой воде»; Б) с момента комфортного преодоления температуры воды ванны 33 градуса; В) с момента заживления пупочной ранки; Г) сразу после родов.

### 5. В Законе РФ о физической культуре и спорте объем обязательных занятий для детей дошкольного возраста увеличивается до ...

А) 8 часов в неделю; Б) 10 часов в неделю; В) 12 часов в неделю; Г) 6 часов в неделю.

### 6. На четвертом году жизни ребенка в задачи физического воспитания дошкольников входит ...

А) обучение прыжкам в высоту с разбега, метанию вдаль с места, ходьбе на лыжах и спуском с небольшой горки, катанию на коньках, двухколесном велосипеде, плаванию; Б) формирование основы естественных навыков в ходьбе, беге, метании предметов. В) формирование рациональной ходьбы и бега; Г) обучение мягко приземляться при спрыгивании с высоты и прыжках на месте, ловле

предмета, сохранению равновесия, спуску на санях с горы, катанию на 3-х колесном велосипеде.

**7. Программы физического совершенствования детей дошкольного возраста «Детство», «Радуга», «Истоки» относятся к ...**

А) парциальным программам; Б) оздоровительным программам; В) комплексным программам; Г) программам дополнительного образования.

**8. Задача выявления способностей каждого ребенка в каком-либо спортивном движении или определенном виде спорта ставится в программе ...**

А) «Истоки»; Б) «Детство»; В) «Старт»; Г) «Радуга».

#### Список литературы по разделу

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бикбулатова, С. А. Комплексы гимнастики в ходе становления основных движений у детей первого года жизни: Автореф. дисс. канд. педаг. наук. / С. А. Бикбулатова. - Омск, 1989. – 19 с.
3. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. завед. / А. Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. – 368 с.
4. Котляров, А. Д. Обучение навыкам плавания детей грудного возраста // Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и Крайнего Севера / А. Д. Котляров, А. Ф. Губин. – Омск: СибГАФК, 1996.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990 – 287 с.
7. Фирсов, З. П. Плавать раньше, чем ходить / З. П. Фирсов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 72 с.
8. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. И. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
9. Фролов, В. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В. П. Фролов, Г. П. Юрко. – М.: Просвещение, 1983.
10. Янушанец, Н. Плавать раньше, чем ходить / Н. Янушанец. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.

## **РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **4.1. Физическое воспитание школьников: цель, основные задачи**

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

**Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.**

Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

**Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться, выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.**

Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

#### **1. Нормативно-правовые основы физкультурного образования школьников**

Правовые основы физкультурного образования школьников отражены в основных нормативных документах, регламентирующих деятельность субъектов образовательного процесса.

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751.

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. М 1756-р.

О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80 ФЗ.

#### **Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования.**

Положение об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей,

подростков и молодежи. Утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916.

Обязательный минимум содержания начального общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 19 мая 1998 г. № 1235.

Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 30 июня 1999 г. № 56.

О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки России от 14 мая 1999 г. № 717/11 12.

О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки России от 26 марта 2002 г. № 30 51 197/20.

**О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо Минобрнауки России от 12 августа 2002 г. № 13-51-99/14.**

О занятиях по физической культуре в зимний период. Письмо Минобрнауки России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11.

Положение о государственной (итоговой) аттестации выпускников 9 и 11 (12) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Утверждено приказом Минобрнауки России от 3 декабря 1999 г. № 1075.

## **2. Цели и задачи физкультурного образования школьников**

Направленное использование физической культуры в воспитании детей и молодежи школьного возраста предусматривает решение следующих задач.

### ***Оздоровительные задачи:***

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию
- Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.
- Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.
- Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств.

В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако

акценты делаются на воспитание **координационных способностей**, а также **быстроты движений**.

В **среднем школьном возрасте** большое внимание уделяется воспитанию **скоростных способностей** во всех ее формах, а также добавляется скоростно-силовая подготовка, не связанная с предельными напряжениями силового компонента.

В **старшем школьном возрасте** целесообразно проводить работу по воспитанию **скоростно-силовых и собственно силовых** качеств, а также общей и анаэробной выносливости.

#### **Образовательные задачи**

• **Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. У школьников необходимо формировать следующие пять групп двигательных умений и навыков:**

1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах);

2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т. д.);

3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки);

4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями в других звеньях тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);

5) умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и высоту).

Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Учащиеся должны знать:

- условия и правила выполнения физических упражнений;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;
- основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- роль физической культуры в семье и т. д.

Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях

отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т. д.), содействие развитию психических процессов.

### **3. Средства, методы и формы физкультурного образования школьников**

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, потому что они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки, развивать физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции. В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы:

**Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры**, так как формирует у детей способность управлять своими движениями.

**Легкая атлетика. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором**, так как с их помощью можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Ходьба на лыжах. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма** — функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности.

**Плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений.** Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют.

**Игры. Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.).** В играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и т. д.

**Формы занятий физкультурно-спортивной деятельности со школьниками могут быть:**

**А) УРОЧНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ, ИХ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ:**

- наличие педагога;
- программа (конспект урока);
- однородный состав занимающихся;
- наличие расписания занятий.

**Классификации урочных форм занятий:**

**1. По целевой направленности:**

- **уроки ОФП** (общего воздействия, школа). К числу уроков ОФП относятся уроки воспитания физических способностей, обучения двигательным действиям. Уроки имеют интенсивность не выше 170 уд/мин. Учитывается очередность использования упражнений, совершенствующих физические способности школьников;

- **спортивно-тренировочные** (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП). Такие уроки являются внеклассными, однако составлены по всем правилам урока физической культуры общеобразовательной школы, соответствуют структуре урока, для них характерно наличие педагога, программы подготовки, расписание занятий и однородный состав занимающихся;

- **уроки профессионально-прикладной физической подготовки**. Уроки отличаются формированием двигательных навыков и развитием физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной деятельности. Они встречаются в старших классах профессиональных лицеев, учебных комбинатах, других учреждениях профессионального образования;

**уроки ЛФК** (система здравоохранения). Особенностью уроков является наличие педагога, который имеет медицинское образование. Уроки проводятся в специализированных медицинских диспансерах, но могут проводиться и в школе при наличии соответствующих условий.

**2. По образовательной направленности:**

**уроки изучения нового материала**. Для таких уроков характерна низкая моторная плотность урока, так как с изучением нового материала связаны многочисленные объяснения, образцовый показ, сообщение информации. Школьники в результате мало двигаются, больше времени наблюдают и слушают.

**уроки закрепления и совершенствования**. Подобные уроки характеризуются высокой моторной плотностью, так как все упражнения, выполняемые на уроке хорошо знакомы школьникам.

**контрольные уроки.** Уроки используются с целью выявления уровня развития двигательных способностей школьников, а так же качеств, сформированных двигательных умений, полученных знаний.

**смешанные (комплексные) уроки.** Эти уроки наиболее распространены в настоящее время. Они позволяют использовать на уроке элементы обучения одним двигательным действиям, совершенствование других и контроль качества третьих.

**интегрированные уроки.** Данные уроки недостаточно распространены в школах, так как существуют трудности в планировании и проведении, а так же оплаты труда учителей. Их особенность заключается в равноценном изучении материала разных дисциплин на одном уроке. При этом урок должны проводить все учителя интегрируемых дисциплин. Так же необходимо наличие сценария урока.

## **Б) НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ, ИХ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ:**

**ограниченное содержание занятия;**

**упрощенная структура занятия;**

**проявление личной инициативы занимающихся;**

**содержание занятий определяется интересами занимающихся.**

### **Классификации неурочных форм:**

#### **1. По численности занимающихся:**

**индивидуальные.** Как правило, такие занятия наиболее популярны среди населения и составляют основу базовой физической культуры. Многие фитнес-центры предлагают услуги индивидуального инструктора. Занимающиеся работают по персональной программе.

**групповые.** Примером групповых занятий могут служить эпизодические игры, футбол между дворовыми командами, туристический поход, занятия в группах ОФП. Организованные для школьников подготовительной медицинской группы.

**массовые.** В качестве массовых можно рассмотреть соревнования: кросс, спартакиада школы, спортивные праздники («Мама, папа, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Веселый дельфин»).

#### **2. По систематичности занятий:**

**эпизодические.** В качестве примера можно привести посещение плавательного бассейна по разовому пропуску.

**регулярные.** Например, посещение тренажерного зала по абонементу.



Вопросы для самоконтроля

1. В чем заключается значение ФК в школьный период?
2. В каком издании можно подробно познакомиться с основными документами по образовательной области «Физическая культура»?
3. Какие три группы задач выделяют в физическом воспитании школьников? Раскройте содержание оздоровительных задач.
4. Раскройте содержание образовательных и воспитательных задач.
5. Что является средствами физического воспитания школьников?
6. Какие формы физического воспитания школьников выделяют? В чем отличия урочных и внеурочных форм?

#### **4.2. Анализ содержания учебных программ по физической культуре**

##### **1. Государственный образовательный стандарт образовательной области «Физическая культура»**

**Проект федерального компонента государственного образовательного стандарта начального, основного и среднего общего (полного) образования по физической культуре.**

«Основная цель общего среднего образования – подготовка разносторонне развитой личности гражданина, ориентированной в традициях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей и потребностях современной жизни, способной к активной социальной позиции в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности и продолжению профессионального образования, к самообразованию и самосовершенствованию».

«Интегральным результатом общего среднего образования должно быть становление человека, готового к свободному гуманистически ориентированному выбору, обладающего многофункциональными компетенциями, которые позволяют ему решать различные проблемы повседневной и профессиональной жизни, уважающего себя и других, терпимого к представителям других культур и национальностей, независимого в суждениях, открытого для иного мнения и неожиданной мысли».

Современное образование направленно на:

модернизацию содержания в соответствии с современными требованиями;

разгрузку содержания, психическое и физическое здоровье школьников;

личностную ориентацию;

деятельностный характер;

утверждение ценностей гражданского общества, социализацию и становление личности;

вариативность и свободу выбора;

формирование базовых компетентностей (готовности учащихся к использованию знаний и умений).

## **2. Содержание основных образовательных программ**

В соответствии с законом «Об образовании» РФ государственный образовательный стандарт (ГОС) – это документ, содержащий обязательный минимум образования для граждан. Он состоит из образовательных программ, содержит объемы часов, включает в себя требования к подготовке выпускников. Обязательный минимум содержания основных образовательных программ заключается в: формулировке целей образовательной области или учебного предмета; описании содержания образования. Требования к уровню подготовки выпускников заключаются в описании ожидаемых результатов – обязательных для выпускников. Требования представлены в формах: «знать и понимать», «уметь», «использовать».

Современное среднее общее образование состоит из трех основных блоков: начальное – 4 года, основное – 5 лет и среднее – 2 года.

### **Начальное общее образование**

Начальное образование направлено на приобретение школьниками опыта различной деятельности: учебной, познавательной, практической, социальной и имеет несколько целей:

1. Охрана и укрепление здоровья;
2. Сохранение и развитие индивидуальности;
3. Формирование желания учиться;
4. Развитие ребенка как объекта отношений с людьми и миром.

### **Основное общее образование**

В основной школе количество целей возрастает. Основное общее образование ставит перед собой цели:

1. развитие физических способностей;
2. формирование культуры движений;

3. укрепление здоровья;
4. освоение основ знаний (история, формы организации, здоровье, нравственность, эстетика, воля);
5. приобретение компетентностей (позитивное отношение к здоровью, расширение двигательного опыта, нацеленность на контроль и саморазвитие).

Таблица 1

Требования к уровню подготовки по ФК для начального образования

Знать и понимать	Уметь	Использовать
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Значение ФК в жизни современного человека;</li> <li>- Название ФУ и исходных положений тела, отличие ФУ от бытовых движений;</li> <li>- Организующие строевые команды и приемы их выполнения;</li> <li>- основные способы передвижения человека;</li> <li>- Правила проведения профилактики травматизма на занятиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соотносить свои результаты с эталоном;</li> <li>- Устанавливать различия в физической нагрузке по ЧСС;</li> <li>- Выполнять тестовые задания для определения уровня развития силы, быстроты, выносливости и т. д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные способы передвижения (в условиях ограниченной опоры);</li> <li>- метание на точность и дальность. Удары, передача, броски мяча;</li> <li>- висы, упоры на снарядах, кувырки, стойку на лопатках;</li> <li>- упражнения для формирования осанки, физических способностей, утренней гимнастики, физкультминуток и подвижных перемен.</li> </ul>

Таблица 2

## Содержание основного образования

Здоровье и личная гигиена	Опыт двигательной деятельности			Знания
Коррекция осанки; Профилактика травматизма; Контроль за динамикой физического развития; Гигиенический массаж; Приемы страховки.	Физическая подготовка	Упражнения базовых видов спорта	ФУ вариативной части	История Олимпийского движения, успехи отечественных спортсменов; Здоровье и жизнедеятельность; Организация занятий; травматизм; Правила соревнований; Элементы ТФКиС (осн. понятия)
	Воспитание и развитие физических качеств	Гимнастика Легкая атлетика Спортивные игры	Плавание, лыжная подготовка, туризм, культурно-этнические мероприятия	

Таблица 3

## Требования к оздоровительно-реабилитационной компетенции выпускника

Знать и понимать	Уметь	Использовать
-Связь развития физических качеств с повышением функциональных возможностей организма; -Основные формы занятий физическими упражнениями.	-Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки, телосложения, дыхания, зрения; -Определять величину нагрузки и время восстановления после нее.	-Проводить самостоятельные занятия по предупреждению нарушений осанки и др. отклонений (подбор, последовательность, дозировка и т. д.)

Таблица 4

## Требования к двигательной компетенции выпускника

Уметь	Использовать
-выполнять ФУ на воспитание физических качеств; -выполнять акробатическую комбинацию; -выполнять на результат контрольные упражнения (прыжки в длину и в высоту); - выполнять тестовые задания на выявления уровня физ качеств	-совершенствовать технико-тактические приемы спортивных игр в игровой деятельности

Таблица 5

## Требования к компетенции в сфере самоконтроля выпускника

Знать и понимать	Уметь	Использовать
-индивидуальные режимы нагрузок для физического воспитания; -особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой физического развития и подготовки.	-подбирать индивидуальные средства и методы для физического саморазвития; -контролировать состояние организма.	-проводить занятия по совершенствованию: техники, физических качеств, осанки, типа телосложения.

**Среднее общее образование**

Образование школьников на среднем уровне подразумевает два уровня: базовый «А» и профильный «Б».

Базовый уровень

Цели:

1. воспитание (отношение к здоровью, повышение работоспособности);
2. овладение (технологии оздоровительных систем);
3. обогащение (расширение двигательного опыта, закрепление опыта);
4. освоение (знания о нравственном здоровье, творческое долголетие).

Таблица 6

## Содержание среднего общего образования

Оздоровительные системы физического воспитания	Опыт двигательной активности	Упражнения базовых видов спорта	ФУ вариативной части	Знания
Ритмическая гимнастика; Аэробика; Атлетизм; Единоборства (юноши); Средства профилактики утомления и сохранения здоровья; Личностно-ориентированная ФК.	Общая физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка	Гимнастические упражнения; Легкоатлетические; Спортивные игры	Упражнения избранного вида спорта; Культурно-этнические.	Воспитание качеств личности; Понятия здорового образа жизни; Профилактика вредных привычек

Таблица 7

## Требования к оздоровительно-реабилитационной компетенции выпускника

Знать и понимать	Уметь	Использовать
- работоспособность в дневном и недельном цикле; - положительное влияние ЗОЖ.	- выполнять комплексы производственной гимнастики; - выполнять комплексы аутогенной тренировки.	-определение режимов нагрузки в занятиях аэробикой; -тоже в занятиях атлетизмом.

Таблица 8

Требования к двигательной компетенции выпускника

Уметь	Использовать
-выполнять передвижение по гимнастическим снарядам; -выполнять акробатическую комбинацию; -выполнять тестовые задания.	Знания и опыт при выполнении технических действий в спортивных играх.

Таблица 9

Требования к компетенции в сфере самоконтроля выпускника

Знать и понимать	Уметь	Использовать
-особенности индивидуального здоровья и развития; -особенности организации индивидуальных форм занятий.	-выполнять индивидуальные комплексы упражнений	-знания и опыт для организации и планирования индивидуальных занятий, оздоровительных тренировок.

Таблица 10

Требования к организационно-методической компетенции выпускника

Знать и понимать	Уметь	Использовать
-специфические особенности профессиональной деятельности учителя ФК; -задачи и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня; -структуру урока ФК, динамику работоспособности.	-организовывать деятельность учащихся младшего школьного возраста; - проводить физкультминутки; - показывать и объяснять элементы двигательных действий учащимся младшего школьного возраста; -проводить с учащимися младшего школьного возраста комплекс ОРУ.	-проведение подвижных игр и комплексов ОРУ; - контроль на занятиях с учащимися младшего школьного возраста; - судейство спортивных соревнований учащимся младшего школьного возраста.

## Профильный уровень

Главная особенность профильного уровня заключается в углубленном изучении физической культуры и введении новой компетенции – организационно-методической.

### 4.3. Учебный предмет (образовательная область) «физическая культура»

#### 1. Основные понятия предмета ФК

Учебный предмет «физическая культура» в школе отражает один из видов человеческой культуры и базируется по своему содержанию на физкультурной деятельности. Громадная объемность содержания последней трансформируется в содержание учебного предмета на основе критериев необходимости и достаточности с учетом принципа обеспечения двигательной жизнедеятельности человека.

**Цель учебного предмета «физическая культура» - формирование физкультурных способностей и потребностей, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной жизнедеятельности человека.**

К задачам учебного предмета «физическая культура» можно отнести: **1. Формировать знания не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности.** Знания на уроке физической культуры формируют, уделяя немного времени в процессе изучения нового материала, во время построения вначале и в конце урока. **2. Формировать базовые способы двигательной деятельности.** Базовые способы двигательной деятельности или двигательные умения формируют в процессе уроков физической культуры по разделам: лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, единоборства, атлетизм и т. д. **3. Обеспечить социально задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности школьников.** Социально-задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности представляют собой усредненные показатели развития двигательных способностей (координационных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости.) для каждого возраста **4. Формировать потребность в эффективном использовании средств физического воспитания.** Как известно, невозможно сформировать достаточный уровень здоровья школьников, обеспечить



удовлетворение их потребности в движении только с помощью урока физической культуры. Необходимо добиться того, чтобы школьники самостоятельно могли заниматься физическими упражнениями во дворе или на стадионе, посещали спортивные секции, плавательные бассейны. Для этого нужно сформировать у них ситуацию успешной физкультурной деятельности на уроке.

Задачи формирования здоровья и здорового образа жизни не формулируются по той причине, что их решение посредством только учебного предмета «физическая культура» нереально, так как степень его влияния на здоровье по сравнению с другими факторами (наследственностью, средой, социальными условиями) значительно меньшая. Оздоровительное направление работы по предмету «физическая культура» (осанка, дыхание, закаливание) реализуется (как составная часть) при решении третьей из перечисленных задач.

## **2. Основы структуры урока**

**Структура урока - это закономерный порядок объединения частей и элементов урока.**

Разнообразные по характеру и значимости структурные единицы, т. е. части, элементы являются содержанием структуры урока. Можно выделить следующие уровни и соответствующие им части и элементы.

**Первый уровень.** Отражает наиболее общие характеристики структуры занятия. Традиционно **на этом уровне выделяют: подготовительную, основную и заключительную части урока.** Выделение этих фаз тесно связано динамикой работоспособности организма.

Существуют 3 фазы в динамике работоспособности: 1. Зона вработывания. 2. Устойчивое состояние. 3. Зона снижения работоспособности (выраженного утомления).

**Школьный урок ФК** строится в соответствии с общими положениями, определяющими формы занятий в физическом воспитании. Как и всякое иное рационально-организованное занятие, он **состоит из 3-х частей:** подготовительной, основной и заключительной. **Их общая продолжительность в рамках школьного расписания 40-45 минут (допускаются и сдвоенные уроки в X-XI классах или уроки лыжной подготовки).** В настоящее время уроки лыжной подготовки в средних и старших классах должны быть сдвоенными на основании эргономичности учебного процесса. В противном случае тратится много времени на переодевание в начале урока и в конце.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА** – проводится с целью организации учащихся, активизации их внимания, подготовки организма к физическим нагрузкам, содействие формированию осанки, формирование и закрепление навыков в строевых и порядковых упражнениях, содействие гармоничному укреплению мышечно-связочного аппарата и др.

Она начинается с сообщения задач урока, его организации, последовательности прохождения учебного материала. Затем решаются образовательно-воспитательные задачи: обучение строю, формирование осанки и т. д. Центральное место занимает функциональная подготовка организма к предстоящей деятельности (выполнение комплекса ОРУ). **Содержание комплексов условно делят на 2 части: 1 - связана со всесторонней активизацией органов и структур организма, усилением деятельности систем дыхания, кровообращения, обменных процессов; 2 - связана с усилением функциональной деятельности тех органов и структур, которые будут обеспечивать двигательную активность в последующих физических упражнениях в основной части урока.** Если первая часть комплекса может быть относительно постоянной, то вторая – конкретной для каждого занятия, исходя из его основных задач. Вместе с тем, первая часть комплекса ОРУ должна обеспечивать преемственность функционального состояния организма с предшествующей деятельностью (каким по расписанию стоит урок ФК). Общая длительность подготовительной части урока колеблется чаще всего в пределах 8-12 минут. Учителю необходимо избегать шаблона в построениях и перестроениях, разнообразить формы размещения и перемещения.

**Средствами подготовительной части являются: построения и перестроения; ходьба мягким, острым, обычным, высоким и пружинящим шагом, с перекатом с пятки на носок, другими способами; различные способы бега и прыжков; подскоки; танцевальные упражнения на внимание; общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах (стенка, скамейка), в движении и на месте, в парах. Для выполнения упражнений используются разнообразные формы построения в разомкнутом и сомкнутом строю, кругу, квадрате, треугольнике, дугами и др.**

Подготовительная часть, проводимая игровым способом, должна быть четко направленной на решение задач подготовки организма занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального состояния учащихся.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА.

Задачами основной части урока являются:

-приобретение учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных планом данного урока;

-обучение учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

-формирование осанки в процессе выполнения сложных упражнений;

-воспитание физических качеств, способных обеспечить успешное обучение двигательным действиям и жизнедеятельность организма;

-содействие моральному и эстетическому воспитанию, укрепление воли занимающихся;

-повышения уровня спортивных достижений учащихся.

Эти задачи и определяют особенности проведения основной части урока. **В основной части урока учитель должен обеспечить достаточно высокий уровень физической нагрузки путём достижения оптимальной интенсивности и необходимого качества повторения упражнений, доводя их до 15-20 мин при разучивании и 30-40 мин при закреплении. При условии сдвоенного урока.**

Совершенствование пройденного материала проводится после изучения нового. Если новый материал не включается в основную часть урока, то совершенствование пройденного начинается с менее знакомых упражнений. **Упражнения, которые быстро и сильно повышают эмоциональное состояние детей (прежде всего игры), проводятся в конце основной части урока.** Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся, вызванное играми, не отразилось на выполнении технически трудных и точных движений. **Общая продолжительность основной части урока обычно не менее 25 минут.**

Учебно-воспитательный процесс в основной части урока протекает более успешно, если соблюдаются следующие методические правила:

- изучение нового материала следует проводить в период наибольшей активности учащихся, на фоне их повышенной работоспособности (как правило, в начале основной части урока);

- упражнения должны сменяться в тесной последовательности, чтобы мышечные напряжения чередовались с расслаблением, статические усилия – с динамическими и т. д.;

- при воспитании физических качеств и развитии способностей соблюдать такую последовательность: скоростные

**упражнения, силовые упражнения и упражнения на развитие выносливости;**

**- упражнения на точность и координацию движений предшествуют упражнениям, требующим больших или длительных мышечных напряжений.**

В соответствии с этими методическими правилами основную часть урока подразделяют на обучающую и развивающую части. В I-й части преимущественно решаются задачи, связанные с обучением двигательным действиям, а во II-й с развитием физических способностей. В обучающей части также проводится учёт знаний, умений и навыков, освоенных учениками в соответствии со школьной программой.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА – используется для постепенного снижения уровня физического и эмоционального возбуждения.** Но этим задачи заключительной части не исчерпываются.

**Главная задача заключительной части – подведение итогов урока, которое немислимо без оценки деятельности учеников со стороны учителя и их самооценки.**

Заключительная часть используется и для создания определённых предпосылок к последующим занятиям, в том числе и к следующему уроку по другим предметам. В конце урока учитель подводит итоги урока, даёт домашние задания, при необходимости проводит инструктаж к следующему уроку. Задание на дом можно давать всему классу, группам учеников и определённым ученикам, по ходу урока для закрепления и частичного освоения пройденного материала, совершенствования физических качеств, предупреждения или исправления некоторых отклонений в физическом развитии, а также в целях содействия организации содержательного и здорового досуга детей вне школы (комплекс упражнений для утренней гимнастики и физкультминутки во время приготовления уроков дома, примерные игры для проведения их со сверстниками). **Содержание заданий на дом должно быть доступным и не связанным с опасностью травматизма и перегрузки.** Средняя продолжительность заключительной части урока до 5 минут в младших классах и до 2-3 минут в старших.

**Второй уровень.** На этом уровне части занятия разбиваются на более мелкие структурные единицы: **организация условий проведения занятий** (санитарно-гигиенических, материально-технических и т. д.), **организация процесса концентрации внимания учащихся, подготовка организма к решению основных задач**

занятия, изучение нового материала, развитие физических качеств и т. д.

**Третий уровень.** Объединяет в себе наиболее мелкие, конкретные структурные единицы учебного процесса: **частные задачи обучения, используемые на занятии физкультурные средства, методы обучения, развития физических качеств, организации занимающихся.** Главное не состав структурных единиц, а порядок их соединения.

Таким образом, под структурой урока следует понимать ориентировочный план, которым можно пользоваться как основой при составлении конкретного урока. Структура урока помогает учителю в рациональном подборе упражнений, наиболее правильном расположении материала и определении возможной нагрузки на уроке.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте общую характеристику уроку физической культуры в школе.
2. Какова цель и задачи урока физической культуры?
3. Дайте определение «структуры урока». Сколько уровней можно выделить в структуре урока ФК?
4. Дайте характеристику подготовительной части урока. Какие задачи она выполняет?
5. В чем заключается особенность основной части урока физической культуры?
6. При каких условиях учебно-воспитательный процесс в основной части урока протекает более успешно?
7. Заключительная часть урока и ее основное предназначение?
8. С какой целью выделяют второй и третий структурные уровни урока физической культуры?

#### 4.4. Методика регулирования физических нагрузок на уроке

##### 1. Способы регулирования физической нагрузки

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. **Под физической нагрузкой понимается определённое воздействие на организм занимающихся, вызываемое всем процессом урока и физическими упражнениями.** Нагрузка может быть различной и вызывать различные ответные реакции организма.

Величина нагрузки – это количественная мера воздействия упражнения на организм занимающихся.

Внешняя величина нагрузки - определяется по показателям суммарного объёма работы (общее время работы, скорость выполнения упражнений, количество повторений, подходов, количество поднятого веса и т. д.). **Внешняя величина нагрузки является исходной, выражается в конкретной программе тренировочного занятия или урока физической культуры.**

**Внутренняя величина нагрузки – является мерой мобилизации функциональных возможностей организма при выполнении упражнений, является реакцией организма на выполненную работу.** О величине её можно судить по показателям: частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), вентиляции лёгких, потребления кислорода, времени и точности двигательных реакций и т. д. Именно на реакцию организма обращают особое внимание, и именно внутренняя величина нагрузки является определяющей на занятии.

Физическая нагрузка на уроке ФК в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т. е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения. **Ведущим методом регулирования физических нагрузок является метод строго регламентированного упражнения.** Его использование на практике обеспечивает возможность направленно воздействовать физическими упражнениями на функциональную активность органов и структур организма школьников посредством изменения параметров нагрузки и отдыха.

**На уроках физической культуры параметры нагрузки могут регулироваться посредством:**

**1) Изменения суммарного количества упражнений и игр.** Общее количество упражнений увеличивает нагрузку за счет включения в работу большего количества мышц, требует большей концентрации внимания на выполняемых упражнениях.

**2) Увеличения или уменьшения времени, отводимого на выполнение упражнений.** Увеличение нагрузки происходит за счет нарастания утомления, отсутствия времени на восстановление.

**3) Изменения количества повторений одного и того же упражнения.** По условиям воздействия на организм нагрузка увеличивается, как и в предыдущем случае.

**4) Увеличения или уменьшения времени и характера отдыха между выполнением упражнений.** Нагрузка, получаемая на

фоне утомления или недовосстановления усиливает значение внутренней нагрузки. Варьируя различные интервалы отдыха на занятии можно увеличить эффект нагрузки при равных условиях количества упражнений и общего времени занятия.

**5) Применения различного темпа или скорости выполнения упражнений.** Так же имеет возможность увеличивать эффект нагрузки за счет интенсивности (сила воздействия нагрузки. См. лекцию №3).

**6) Увеличения или уменьшения амплитуды движений.** Увеличивая амплитуду движения, увеличивают длину мышц, участвующих в работе. Этим и объясняется увеличение нагрузки. Кроме того, увеличивается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, за счет увеличения рычага.

**7) Усложнения или упрощения условий выполнения упражнений.** Например, ходьба по наклонной гимнастической скамейке или изменения исходных положений, например, прыжок вверх из полуприседа. Нагрузка увеличивается за счет увеличения количества отдельных движений в упражнении, дополнительного контроля за выполнением необычных (нестандартных) движений.

**8) Использования при выполнении упражнений различных предметов, оборудования и инвентаря.** Увеличивается количество движений, кроме того, нагрузка увеличивается за счет веса и размеров инвентаря.

Разнообразие возможностей регулировать нагрузку на уроке открывает широкий простор для творческой деятельности учителя. Учитывая это, во избежание перегрузки, переутомления учеников, с одной стороны, и для обеспечения разностороннего воздействия занятий, с другой следует предусматривать достаточное разнообразие упражнений и чередовать их в зависимости от влияния на организм.

**Нагрузку в играх можно дозировать, уменьшая или увеличивая их общую подвижность.** Это достигается путём применения следующих способов, каждый из которых может быть использован самостоятельно или в комбинации с другими:

- 1) Проведение игры с кратковременными перерывами или без перерывов;**
- 2) Увеличения или уменьшения числа повторений игры или её отдельных эпизодов;**
- 3) Удлинение или сокращение дистанций для пробежек, увеличение или уменьшение размеров участка для игры, облегчение или усложнение правил, увеличение или уменьшение числа препятствий, уменьшение или увеличение веса предметов;**

- 4) Увеличение или уменьшение общего времени на игру;
- 5) Увеличение или сокращение числа играющих, проведение групповых игр одновременно со всеми участниками или разделение их на подгруппы.

## **2. Критерии утомления после перегрузок различной величины**

Объём и интенсивность нагрузки урока в целом должны быть оптимальными и соответствовать силам и возможностям детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. На первых уроках в начале учебного года, а также после осенних, зимних и весенних каникул нагрузка должна быть меньше. Возрастные нагрузки в серии уроков предусматривается более постепенными для младших классов, по сравнению со старшими.

**Существует много способов для определения степени влияния физических упражнений на организм. К ним относятся: измерения АД, ЧСС, температуры тела, исследования состава крови и т. д.** Существуют и критерии определения степени утомления по внешним признакам (табл. 11).

Существует множество других внешних признаков, с помощью которых можно определить состояние занимающихся: дрожание рук или ног (мышечный тремор), усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности и т. п. По этим показателям учитель может судить о чрезмерности физической нагрузки, они обязывают его ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

**Физическую нагрузку учитель определяет заранее, при составлении плана урока, а в процессе урока, в соответствии с наблюдениями, вносит некоторые поправки** (которые и следует фиксировать в «примечаниях» конспекта урока). При этом надо стремиться к тому, чтобы нарастание нагрузки было по возможности постепенным. **Наибольшая нагрузка, как правило, должна планироваться в середине основной части урока (в I –III классах – 25-30 минуты; V-VIII—двухвершинное повышение, второе 40-42-я минута).** Несколько максимальных подъёмов нагрузки допустимы в процессе урока со старшеклассниками. Однако это относительно и условно. Например, при проведении урока зимой на открытой площадке может потребоваться уже в первой части урока провести упражнения, оказывающие значительное воздействие на организм (бег, прыжки, подвижные игры), для того, чтобы согреть учеников.



Таблица 11

Критерии утомления после нагрузок различной величины

	Показатели	Величина нагрузки		
		<i>Большая</i>	<i>Чрезмерная</i>	<i>Средняя</i>
4.	Окраска кожи	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или чрезмерная бледность	Лёгкое покраснение
5.	Движения	Увеличивается количество ошибок, снижение точности, неуверенность	Нарушение координации движений, вялые движения, явные ошибки	Движения уверенные
6.	Сосредоточенность	Невнимательность при объяснении, снижение способности к дифференциации	Нервозность, рассеянность, заторможенность в реакции	Нормальная, выполняются все указания учителя
7.	Готовность к выполнению упражнений	Пониженная активность, стремление к длительным паузам, снижение готовности продолжить занятия	Желание покоя, прекращение работы	Стабильная, желание продолжить занятия
8.	Настроение	Несколько приглушённое, но радостное, если результаты соответствуют ожидаемым, желание заниматься	Боязнь очередного занятия	Приподнятое, оживлённое, радостное

Трудностью в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различную физическую подготовленность. Используя индивидуальный подход, учитель корректирует задания для более сильных и слабых учеников.

### **3. Современные тенденции развития физкультурного образования школьников**

По мнению В. К. Бальсевича традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе не обеспечивает необходимого и достаточного объема организованной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих освоение учащимися жизненно важных ценностей физической культуры, укрепление их здоровья, формирование у них навыков здорового стиля жизни.

Решение проблемы может быть осуществлено на основе применения в физическом воспитании школьников элементов технологий спортивной подготовки.

**Учебно-тренировочная группа представляется оптимальной формой объединения учащихся по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, потребностей, притязаний, уровню физической подготовленности.** Предложенная концепция «спортизации» физического воспитания в общеобразовательной школе была апробирована в педагогическом эксперименте, проведенном в рамках реализации проекта "Наш спорт - мое здоровье".

Интересен отставленный эффект другого эксперимента, проведенного в 80-е гг. с группой детей одной параллели 6-х классов школы № 59 г. Омска. В течение трех лет 100 детей, участвовавших в этом эксперименте, занимались 3 раза в неделю, ежемесячно меняя вид спорта для занятий.

Через 14 лет после их поступления в спортивные школы разной направленности 15 участников этого эксперимента стали мастерами спорта международного класса и СССР, членами сборных команд СССР и Российской Федерации, победителями и призерами мировых и европейских чемпионатов.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятиям: «физическая нагрузка», «величина нагрузки», «внешняя величина нагрузки», «внутренняя величина нагрузки».

2. Каким образом можно регулировать параметры нагрузки на уроках физической культуры?

3. В чем заключается особенность регулирования нагрузки при проведении на уроке спортивных и подвижных игр?

4. Опишите критерии, по которым можно судить о степени утомления после нагрузки. Расскажите подробнее о внешних признаках утомления.

5. Каковы рекомендации по планированию нагрузки на уроке со школьниками различного возраста?

#### **4.5. Особенности формирования теоретических знаний о физической культуре, организации работы на уроке, контроля и оценки**

##### **1. Особенности формирования знаний у детей младшего школьного возраста**

Традиционно система теоретических знаний и мировоззренческих представлений о физической культуре и спорте формируются у учащихся в процессе выполнения двигательных заданий и физических упражнений. **Учитывая то, что предмет физическая культура относится к гуманитарным дисциплинам, то возможны и специализированные теоретические занятия со школьниками.** Например, А. М. Антонов, учитель физической культуры Сарафановской средней школы Ярославского района Ярославской области в связи с увеличением количества уроков до трех в неделю, один раз в месяц в каждом классе проводит теоретический урок физической культуры. На его взгляд, давно устарела общепринятая форма сообщения знаний в ходе урока – из-за недостатка времени, невозможности более полно и глубоко изложить теоретический материал. В учебном процессе личностно-ориентированного типа, предлагается теоретико-методический материал представлять отдельными блоками, **отражающими важные проблемные направления в сфере физической культуры (С. В. Барбашов, 1998).** Для учащихся 1-3 классов предлагаются следующие учебные темы:

**по смыслообразующей категории "здоровье":**

**1. Здоровье человека: что это такое и для чего необходимо заботиться о нем?**

Подтемы:

а) органы и системы человека; б) гигиена тела и режим дня; в) вредные привычки и как противостоять болезням; г) работоспособность и хорошее самочувствие для жизни и учебы;

## **2. Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье и красоту тела?**

Подтемы:

а) полезные движения и упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, сердца и легких; б) закаливание водой, воздухом и солнцем; г) правильное питание; д) добрые и дружеские отношения с людьми - залог здоровья и долголетия;

3. Почему, занимаясь физической культурой и спортом, можно укрепить и сохранить здоровье;

**по смыслообразующей категории "интеллектуальное развитие":**

1. Места, где люди занимаются физической культурой и спортом;

2. Приспособления и инвентарь для занятий физической культурой и спортом;

3. Для чего люди занимаются физической культурой и спортом?

4. Что такое движения, и какие движения может осуществлять человек?

Подтемы:

а) движения частей тела; б) передвижения человека в пространстве; в) взаимодействия человека с различными предметами;

5. Какие движения называются физическими упражнениями, и какими они бывают?

6. Что такое физические качества человека и как они проявляются в жизни человека?

**по категории "социально-психологическое развитие":**

1. Как вести себя в спортивном зале и на площадке во время занятий физической культурой и спортом?

2. Спортивные сооружения, спортивные команды и знаменитые спортсмены нашего города;

3. Спортивные игры и соревнования: суть различных игр и соревнований, правила участия в них;

4. Олимпийские игры: легенды, символы, традиции;

5. Красота и эстетика движений;

**по категории "здоровье как отдых и развлечение":**

1. Игры и состязания, которые используют люди для развлечения и отдыха.

Физический компонент личностного развития обеспечивается формированием теоретических знаний и мировоззренческих

представлений, связанных с процессом двигательного обучения. По данному разделу **так же выделяются подтемы:**

- **упражнения для различных групп мышц** (пальцы рук, стопы, осанка);
- **упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях;**
- **упражнения с различными предметами;**
- **упражнения на различных спортивных снарядах;**
- **упражнения для совершенствования физических качеств.**

При традиционном подходе все вышеперечисленные учебные темы планируются учителем физической культуры произвольно, по мере прохождения учебного материала. Личностно-ориентированный вариант организации учебного процесса предполагает методическую опору, прежде всего на указанные темы, а двигательный материал по видам спорта может планироваться учителем произвольно, вне зависимости от традиционной схемы "легкая атлетика - гимнастика - игры - лыжи - игры - легкая атлетика".

## **2. Дифференциация физкультурного образования учащихся**

Известно, что зачастую школьники одного возраста существенно различаются по антропометрическим и функциональным показателям, психическим и двигательным возможностям. Кроме того, в среднем школьном возрасте наблюдается резкое расхождение между биологическим и календарным возрастом. Отсюда возникают противоречия между наличием единой программы по физической культуре для учащихся, основанной на средневозрастных особенностях и нормативах, и индивидуальными особенностями каждого конкретного ученика.

В последнее время идеи индивидуализации, личностно ориентированного физического воспитания, а также дифференциации в физкультурном образовании достаточно актуальны. **Дифференциация (от лат. differentia - разность, различие) - разделение целого ряда на различные части и формы.**

Таким образом, **дифференциация - есть учет групповых особенностей учащихся в процессе обучения.** Но она не должна сводиться к понятию индивидуализации, т. к. **под понятием индивидуализации понимают учет в процессе обучения индивидуальных особенностей конкретного ученика.** А дифференцированный подход в физкультурном образовании учащихся обусловлен следующими причинами:

**неоднородностью темпов физического развития школьников.** На фоне общей неравномерности темпов роста и развития отдельные дети опережают своих сверстников и свой собственный хронометрический возраст. Может наблюдаться и обратное явление, когда у отдельных детей темпы развития замедляются. Такие дети (ретарданты) составляют в каждой возрастной группе 10-20%, «опережающие», или т. н. «акселераты», встречаются реже чем «отстающие» – ретарданты. Также выделяют «медиантов» – детей с нормальным, соответствующим своему возрасту развитием.

**неодинаковым уровнем физической подготовленности.** Известно, что в зависимости от конституциональных особенностей организма одни лица способны к более эффективному выполнению упражнений на выносливость, другие – на развитие силы, третьи – на быстроту и т. п. Уровень физического развития так же зависит и от разновидности пубертатного скачка. Около 60% школьников 13-14 лет имеют средний тип биологического развития, примерно 20% составляют индивиды с ускоренным и 20% - с замедленным развитием.

**разными способностями учащихся к овладению двигательными действиями.** Скорость освоения школьником новых движений зависит не только от его усердия и высокого мастерства преподавателя, но и от того, насколько зрелым является его опорно-двигательный аппарат (скорость передачи возбуждения с нервного волокна на мышцу, скорость сократительного акта и т. д.), т. е. от моторной обучаемости школьника.

**различным уровнем умственного развития.** В соответствии с дидактической технологией дифференцированного обучения младших школьников с учетом асимметрии головного мозга, обеспечивается позитивное изменение результативности образовательного процесса и комплексного развития личности каждого ребенка (И. М. Дрокина, Ю. В. Янин, А. М. Касимов, 1998). По результатам психолого-педагогического тестирования дети формируются по классам - "логики", "образники", "гармоники".

"Логика" - подчеркнуто рациональны и рассудочны. Много и охотно пишут, свободно запоминают длинные тексты и объяснения, речь их грамматически правильна, для них характерно заостренное чувство долга, ответственности, принципиальности. Они последовательны в действиях и поступках, предпочитают действовать по заранее намеченным схемам. "Образники" - открыты и непосредственны в выражении чувств, наивны и доверчивы, способны

тонко чувствовать и сопереживать. Речь их эмоциональна и экспрессивна, сопровождается жестикуляцией. В ней нет логичности и выстроенности. Для "гармоников" характерно продуктивное прохождение мыслительного процесса с участием обоих полушарий. Гармоничное развитие полушарий обеспечивает повышенный темп освоения знаний, умений, навыков, опережающее формирование воли, внимания, речи.

Педагогические наблюдения за учебным процессом по физической культуре в 1-3 классах, разделенных по принципу доминирования полушарной активности, позволили разработать ряд требований при проведении уроков. Так для "логиков" особое внимание следует уделять эмоциональной оболочке упражнений и игр. Разминка в таких классах должна быть увеличена, эмоционально насыщена, обязательно использование игровых элементов. Для "образников" разминка может быть более короточна, без дополнительной эмоциональной нагрузки, так как высока вероятность эмоционального перевозбуждения. Аналогичные предостережения нужно учитывать при использовании игровых методов. Сложность работы по физкультурному образованию "образников" заключается в том, что они достаточно сложно воспринимают нормы поведения на площадке, правила и тактический рисунок игры. Как уже отмечалось, категория "логиков" трудно выстраивает отношения с окружающими, поэтому в игровой деятельности возможны конфликтные ситуации, однако такие ситуации могут стать основой формирования доброжелательных и товарищеских отношений в команде, если после этого следует совместный словесный разбор ситуации. Существенно меньше методических проблем с "гармониками", они легко осваивают технику двигательных действий, эффективно взаимодействуют в командных игровых заданиях. Однако здесь необходимо учитывать, что для них необходима достаточно частая смена двигательной деятельности, монотонные и длительные задания вызывают у них отрицательную реакцию.

**Технология дифференцированного физкультурного образования строится по следующей схеме:**

**1. Предварительные тестирования (контрольные испытания)** - проводятся с целью комплектации групп учащихся по уровню технической (физической) подготовленности: Высокий уровень ("ежики"); Средний уровень ("белки"); Низкий уровень ("зайцы"). Считается, что наиболее реальным является распределение учащихся на группы с учетом уровня физической подготовленности.

2. **Дифференцированное планирование учебного материала** - проводится в зависимости от уровня подготовленности школьников в укомплектованных группах. Происходит снижение и увеличение объема материала, физические нагрузки и пр. Например, учащиеся могут быть предложены беговые упражнения по кругам разных диаметров: высокий уровень - внешний (большой) круг, средний уровень - средний круг, низкий уровень - внутренний (малый) круг. Каждая группа получает свое задание в зависимости от уровня физической и технической подготовленности. И в то время, когда одни учащиеся могут проходить лишь стадию подготовки к освоению двигательного навыка (низкий уровень - "зайцы"), другие - стадию освоения (средний уровень - "белки"), а третьи - стадию совершенствования (высокий уровень - "ежики").

3. **Дифференцированный контроль и оценка успеваемости.** В исследованиях Е. А. Коротковой апробирована система контроля в физическом воспитании школьников, автор предлагает нетрадиционные критерии оценки технической подготовленности школьников: для сильной группы - предлагаются упражнения повышенной сложности; для средней группы - стандартные упражнения; для группы с низким уровнем подготовленности - облегченные упражнения. Так, ученик из группы "зайцы" может получить оценку "5", в то время как за тот же результат представитель группы "ежики" получит лишь оценку "2" балла.

При всех спорных моментах и вопросах, **к несомненным преимуществам дифференцированного физкультурного образования смело можно отнести** его положительное влияние на **формирование у школьников устойчивой положительной мотивации и интереса к физкультурно-спортивной деятельности.** Так как одним из действенных факторов, способствующим формированию интереса у школьников к занятиям физическими упражнениями, является - посильность учебного материала по физической культуре, соответствие предлагаемых двигательных задач возможностям и способностям детей. В случаях же, когда ученик отстает, и трудности не только не преодолеваются, а напротив, нарастают, он теряет веру в успех и ослабевает свои усилия, что приводит к отрицательным результатам.

### **3. Современные подходы к оценке успеваемости на уроках физической культуры**

Проверка - это различные способы выявления у школьников знаний, умений и навыков, их качества или степени усвоения. Оценка -



это констатация уровня и качества освоения знаний, умений и навыков, посредством оценочного суждения или в баллах. **Оценка успеваемости на уроках физической культуры должна стимулировать стремление учащихся к совершенствованию, повышению активности на занятиях.** По мнению ряда ученых и практиков оценка эффективна и имеет положительное значение только в том случае, если она объективна и не зависит от личности учителя, поведения учащегося или его прилежания.

Интегральный критерий успеваемости учащихся - выполнение требований учебной программы. **Основными критериями оценки успеваемости по предмету "физическая культура" являются:**

- **степень усвоения и практической реализации знаний.** Приобретаемые знания в процессе уроков физической культуры должны иметь связь с практикой. Оценивается общая эрудированность и понимание важности поддержания здоровья и высокой значимости в этом процессе двигательной активности. Так же школьник должен обладать методическими знаниями и умениями в организации самостоятельных оздоровительных занятий, умением определять степень воздействия физической нагрузки на организм, знанием правил судейства соревнований и т. д.;

- **качество выполнения двигательных действий.** Одна из задач физического воспитания – сформировать у школьников необходимые умения для самостоятельного использования их в свободное от учебы время. Качество выполнения упражнений оценивается учителем физической культуры субъективно. Поэтому целесообразно применять метод экспертной оценки, где участвуют несколько экспертов.

- **уровень развития двигательных способностей.** Уровень развития координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости оценивается по результатам тестов, контрольных испытаний. Тесты можно использовать из программы по физической культуре для школьников или воспользоваться альтернативной батареей тестов, которые можно разработать самостоятельно. Уровень развития двигательных способностей не является определяющим при выставлении оценки, а нормативы программы являются лишь «примерными».

То есть, в процессе оценки успеваемости по физической культуре должны учитываться как количественные, так и качественные показатели. **В настоящее время существует несколько альтернативных подходов к оценке успеваемости:**

**1. Дифференцированный подход.** Сущность этого подхода описана выше. Она заключается в оценке результатов в зависимости от группы (слабая, средняя, сильная) школьников. Оценку деятельности школьников в процессе работы по дифференцированной программе, по мнению ученых и специалистов-практиков, необходимо осуществлять с помощью оценочных таблиц.

**2. Оценка по темпам приростов индивидуальных результатов.** При подобном подходе сравниваются результаты контрольных испытаний в начале учебного года и в конце. По существующей разнице результатов выставляется оценка по предмету. Однако школьники имеют различные темпы прироста физических способностей за счет естественных механизмов развития, поэтому этот подход не должен являть основным.

**3. Оценка по темпам прироста и посещаемости занятий:** "2" - при снижении индивидуальных результатов и посещаемости ниже 90 %; "3" - отсутствие изменений в индивидуальных результатах, при посещаемости 90 % и выше; "4" - прирост результатов до средних значений исходного тестирования в группе; "5" - прирост индивидуальных результатов до уровня выше средних значений в группе.

**4. Рейтинговая оценка.** Рейтинг, применительно к физкультурно-спортивной деятельности, предполагает количественную оценку качественных показателей компонентов физической культуры личности: необходимый объем двигательных умений и навыков; уровень развития физических качеств и функциональных возможностей; совокупность специальных знаний; идеалы физического совершенства и представления о способах их достижения.

В использовании данного подхода оцениванию подлежат: 1) Деятельность занимающихся в урочное и внеурочное время; 2) Результаты по всем разделам учебной программы и видам деятельности. Оценка производится по пятибальной или иной системе с учетом "коэффициента сложности", трудоемкости, уровня овладения, значимости соответствующих знаний, умений и навыков.

**Рейтинг стимулирует учащихся к повышению уровня притязаний на индивидуально-максимальные достижения, высокий статус в группе учащихся.** В условиях рейтинговой системы формируется как статусная (стремление ученика к достижению определенного статуса в физкультурно-спортивной деятельности и через нее - в ученическом коллективе), так и престижная мотивация (стремление к достижению успеха в

физкультурно-спортивной деятельности, осознаваемое как желание обратить на себя общественное внимание, получить общественное признание и известность, прослыть «популярной личностью»).

**Система оценки успеваемости включает в себя: предварительный контроль, текущий (в процессе уроков), этапный (по итогам прохождения одного раздела, в конце учебной четверти, года), итоговый (экзамен по физической культуре).**

Вопросы для самоконтроля

1. Каким образом в учебном процессе личностно-ориентированного типа в начальных классах предлагается формировать знания по физической культуре? Каким образом традиционно формируются знания на уроках?

2. Раскройте содержание смыслообразующей категории «здоровье», «интеллектуальное развитие».

3. Раскройте содержание смыслообразующей категории «социально-психологическое развитие», «здоровье как отдых и развлечение».

4. Дайте общую характеристику и определение понятию «дифференциация».

5. Опишите причины, которыми обусловлен дифференцированный подход в физическом воспитании школьников.

6. Раскройте технологию дифференцированного физкультурного образования школьников. В чем заключается преимущество дифференцированного подхода?

7. Дайте определение понятиям «проверка», «оценка». Раскройте основные критерии оценки успеваемости по предмету «физическая культура».

8. Какие альтернативные подходы к оценке успеваемости существуют в настоящее время?

#### **4.6. Врачебно-педагогические наблюдения на уроках, интегрированные уроки, олимпийское образование школьников**

##### **1. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) на уроках физической культуры**

Совершенно очевидно, что занятия физической культурой, определение индивидуального, оптимального объема физической активности, изучение путей ее воздействия на организм и анализ происходящих при этом изменений требуют обязательного квалифицированного наблюдения. ВПН необходимы для

предотвращения возможных отрицательных изменений, появляющихся при нерациональном использовании физических упражнений.

**При ВПН пользуются как простыми, так и сложными инструментальными методами исследования.**

**К простым методам относятся: опрос; визуальное наблюдение; измерение веса; подсчет пульса; измерение артериального давления; определение жизненной емкости легких; координационные пробы для исследования нервной и нервно-мышечной системы; исследования изменения силы мышц - динамометрия и т. д.**

Эти методы дают представление о состоянии организма в целом, позволяют ориентироваться относительно степени напряжения, с которым занимающийся выполняет физические упражнения, помогают определить степень утомления. Если у занимающегося во время занятий возникают какие-либо жалобы, это значит, что нагрузка не соответствует состоянию его здоровья или уровню подготовленности.

**Сложные методы исследования – это велоэргометрия, электрокардиография, радиотелеметрические методы и т. д.).**

**Цель ВПН - оценка воздействия на организм занимающихся физических нагрузок.**

**Задачи ВПН:**

**1. Оценка санитарно-гигиенического состояния места проведения урока физической культуры.** Оценивается освещенность, запыленность, влажность, температура воздуха; неровности в покрытии пола; состояние снарядов и спортивного инвентаря, одежды, обуви занимающихся.

**2. Изучение организации и методики проведения занятия.** Примером изучения организации и методики проведения занятия может быть схема анализа урока физической культуры, в которую входят следующие критерии оценки: а) соответствие нагрузки состоянию здоровья, развитию, правильность распределения занимающихся на группы; б) соответствие занятий, их содержания тому, что сформулировано в конспекте; в) продолжительность в минутах занятия в целом и отдельных его частей должна быть выдержана: - вводной - 5-7 мин. (организация и подготовка к занятию, ходьба, перестроение, упражнения), - подготовительной - 12-15 мин., - основной - 20-25 мин., - заключительной - 3-5 мин.; г) обращается ли внимание на формирование осанки и дыхание; д) учитывается ли эмоциональность занятия: - соответствие между показом и рассказом; - контакт занимающихся с преподавателем. е) определяется характер и

распределение нагрузки на уроке путем графического изображения динамики пульса.

### **Физиологическая кривая урока**

По частоте сердечных сокращений (ЧСС) можно построить физиологическую кривую. Она дает возможность правильно оценить распределение физиологической нагрузки в данном занятии, соответствие нагрузки задачам занятия.

Таким образом, **физиологическая кривая - это графическое изображение реакции организма (изменение частоты пульса) на физические упражнения.** Подсчитывается пульс. На абсциссе отмечается в минутах длительность отдельных частей урока, на ординате - число ударов пульса в 1 мин (рис. 2).

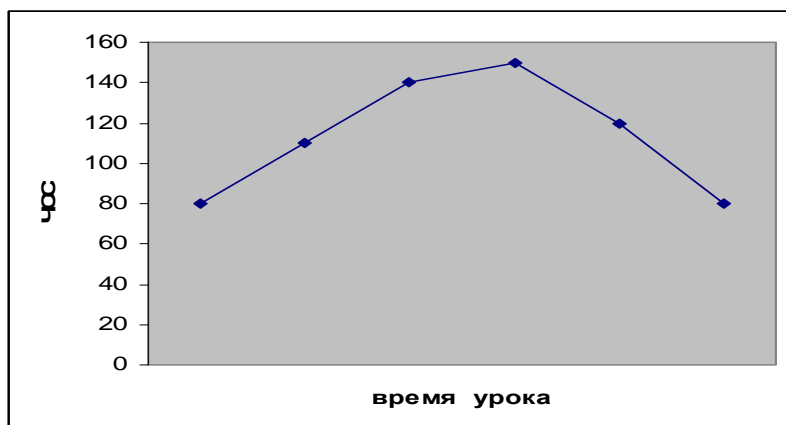


Рис. 2. Физиологическая кривая пульса на уроке физической культуры

**Следует использовать 6-кратный подсчет пульса: до занятия – 1-й подсчет пульса (исходный); 2-й - после вводной части; 3-6-й - в основной части и после заключительной. ЧСС подсчитывается в течение 15 с и пересчитывается в ударах за 1 мин. Средняя частота пульса (СЧП) до 130 уд/мин. - легкая нагрузка, 130-160 - средняя, более 170 - высокая.**

**Подъем пульса не должен превышать 50-60% от исходных данных. Этот пик должен приходиться на конец основной части урока. Кривая должна падать в заключительной части занятия. При правильно построенном занятии физической культурой физиологическая кривая имеет вид восходящей линии,**

поднимающейся в основной части урока и снижающейся к концу занятия. Низкий подъем и плоская форма кривой говорит о незначительной физической нагрузке. Резкое учащение пульса и отсутствие выраженной тенденции физиологической кривой к снижению указывают на чрезмерные нагрузки.

Следует учитывать, что пульсовая реакция зависит от характера физических упражнений (например, при упражнении в равновесии на бревне пульс учащается значительно, хотя физическая нагрузка невелика). Пик физиологической кривой может смещаться, и всплеск ее может быть в подготовительной части при групповом способе, и нагрузка в основном приходится на подготовительную часть.

В зависимости от задач урока, характера упражнений и их количества, моторная плотность занятия может быть различна. **Моторная плотность - время непосредственного выполнения школьником физических упражнений по отношению ко всему времени занятия** (рис. 3).

$$\frac{\text{Время, затраченное на выполнение упражнения} \times 100\%}{\text{Истинное время занятия}} = \text{Моторная плотность}$$

Рис. 3. Схема расчета моторной плотности урока физической культуры

В занятиях, где решаются задачи обучения двигательным действиям, плотность не должна быть большой (в среднем 40-60%). Это связано с объяснением материала, использованием демонстрации учебных материалов, попытками школьников выполнить изучаемое упражнение. Занятия, где решаются задачи совершенствования двигательных способностей и двигательных действий, моторная плотность высокая (в среднем 80%). Включая в занятия дыхательные упражнения на расслабление, можно поддерживать и более высокую плотность.

Общая плотность должна быть 100%. Она находится в прямой зависимости от дисциплины на уроке, педагогического мастерства учителя (рис. 4).

$$\frac{\text{Истинное время, затраченное на физическую культуру} \times 100\%}{\text{Время урока по расписанию}} = \text{Общая плотность}$$

Рис. 4. Схема расчета моторной плотности урока физической культуры

**Показатели оценки занятия:** 1. Место занятий в режиме дня, недели. 2. Место проведения занятия. 3. Задачи занятия. 4. Гигиенические условия. 5. Используемый спортивный инвентарь, его состояние. 6. Продолжительность занятия в целом. 7. Продолжительность отдельных структурных частей, и что в них входит. 8. Показатели средней частоты пульса. 9. Общая плотность. 10. Моторная плотность. 11. Физиологическая кривая пульса. 12. Дисциплина, поведение, форма одежды и меры профилактики травматизма. 13. Степень активности занимающихся. 14. Объективные признаки утомления. **Заключение делается на основании проведенных исследований.**

Кроме того, для общей оценки урока физической культуры существует психолого-педагогический анализ урока. В качестве примерных вариантов могут использоваться различные формы и схемы психолого-педагогического анализа урока.

#### Обобщенная схема педагогического анализа урока физической культуры

1. Общие сведения: дата, школа, класс, время, место проведения, число учащихся по списку и фактически, материально-технические условия, подготовленность педагога и учащихся к уроку.
2. Тип, задачи и построение урока.
3. Содержание урока.
4. Методы обучения и воспитания:
  - при использовании методов слова;
  - при использовании методов демонстрации;
  - при использовании методов упражнения.
5. Поведение учителя.
6. Поведение учащихся.
7. Результаты урока.
8. Выводы и предложения.

#### **2. Интегрированные уроки физической культуры**

**Целью создания интегрированных уроков в школе явилась необходимостью снять излишнюю нагрузку учащихся при изучении предметов, сэкономить количество учебных часов по календарному плану.** Интегрированные уроки позволяют сформировать у учащихся представления о взаимосвязях образовательной программы по картине мира, создать целостную картину мира на базе полученного объема знаний.

**Интеграция – восстановление, восполнение. Это сторона процесса развития, связанная с объединением в целое разных частей и элементов. Интегрировать – объединять и совмещать, а интегрированный – объединенный, включающий в себя элементы различного.**

В практике школьного образовательного процесса нашли свое место интегрированные уроки, которые объединяют и связывают материал разных учебных дисциплин. **Наибольшей популярностью пользуются интегрированные уроки изобразительного искусства, мировой художественной культуры, истории, иностранного языка.** Интеграция позволяет сделать неинтересные темы предмета более доступными, оживить воображение занимающихся, повысить их мотивацию. Большим плюсом интегрированных уроков является разнообразность выполняемой деятельности учащимися в процессе занятия. Интеграция с учебным предметом «изобразительное искусство» подразумевает использование рисования, предмет «физическая культура» добавляет в занятие двигательную активность.

Интегрированные уроки помогают школьником увидеть взаимосвязь учебных предметов, целостность получаемых знаний в школе и необходимость всестороннего владения школьным материалом. Однако, анализируя опыт педагогов, проводящих интегрированные уроки, **следует сказать, что увлечение интеграцией приводит к однообразию и снижению интереса к занятиям.** Поэтому актуальным становится вопрос о частичном использовании интеграции.

Ход интегрированного урока может быть представлен в виде схемы:

I Мотивационно-ориентировочный этап: организационный момент, организация групповой деятельности учащихся, постановка цели урока и формирования проблемы.

II. Этап подготовки к активному сознательному усвоению материала. Информация об актуальности материала предстоящего урока.

III. Этап усвоения знаний. Содержание урока (основная часть занятия).

IV Оценочно-рефлексивный этап.



Таблица 1

Характерные особенности интегрированных уроков и элементов интеграции на уроках в общеобразовательной школе

Интеграция учебных предметов в школе	
Интегрированные уроки	Элементы интеграции на уроках
<p>Характерные особенности: Изучение и закрепление материала интегрируемых учебных дисциплин; Наличие педагога интегрируемых учебных дисциплин; Совпадение материала учебных программ интегрируемых предметов; Сценарий урока с четким распределением обязанностей педагогов;</p>	<p>Характерные особенности: Наличие основного и дополнительных интегрированных учебных предметов; Закрепление материала интегрируемых дисциплин; Необязательное присутствие всех педагогов интегрируемых дисциплин; Не обязательное совпадение изучаемого материала; Отсутствие сценария урока.</p>

## 2. Олимпийское образование

Область физической культуры и спорта тесно связана с одним из самых масштабных по своему размаху общественных международных движений - Олимпийским движением. Идеалы этого движения становятся основополагающими в современном спорте, а венцом являются грандиозные соревнования спортсменов многих стран мира – Олимпийские игры.

Олимпийское движение – это общественное негосударственное, неполитическое движение в области спорта, целью которого является пропаганда основополагающих принципов олимпизма, развитие массового и спорта высших достижений, содействие воспитанию подрастающего поколения, развитие дружбы между странами и народами.

**В основе олимпийского движения лежит олимпизм – философия жизни. Основа этой философии заключается в гармоничном сочетании для человека достоинств его тела, разума и воли. Это философия благородного поведения на спортивной площадке, уважения к сопернику, нацеленности человека на получение удовольствия от усилия в преодолении себя, а не от радости победы над соперником, соблюдения правил честной**

## **игры, дружбы и взаимопонимания между спортсменами разных территорий.**

На сегодняшний день четко обозначились актуальные проблемы системы образования и воспитания детей и учащихся молодежи. Если в прошлом вопросами воспитания занимались пионерские, комсомольские и другие внешкольные организации, то в настоящее время основная нагрузка подобного рода падает на учебные заведения, в которых приоритет, безусловно, отдается вопросам формирования системы знаний, а проблемы воспитательной деятельности детей и молодежи отходят на второй план.

Начиная с 80-х годов в нашей стране формируется система Олимпийского образования и воспитания детей и учащихся молодежи. По инициативе Госкомспорта РСФСР было принято постановление «О мерах по усилению воспитательной работы со спортсменами и использованию в этих целях идеалов и ценностей олимпизма».

Обновление социального заказа происходит в соответствии с законодательством РФ «Об образовании» в 1992 году и Конвенцией о правах ребенка. В них образование характеризуется как процесс обучения и воспитания в интересах личности, общества, государства, направленный на развитие индивида, талантов, умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме. Эти же документы способствуют созданию гуманистических традиций в системе образования: необходимо учить детей гуманистическому способу освоения мира, умению следовать высоким моральным принципам, воспитывать в молодежи отношение к человеку как к высшей социальной ценности.

В марте 1994 г. был подписан совместный приказ министром образования России Е. Ф. Ткаченко и Президентом Олимпийского комитета России В. Г. Смирновым, содержащий первоочередные меры по введению олимпийского образования в образовательных учреждениях. Первое официально утвержденное общегосударственным органом образования учебное пособие «Твой олимпийский учебник» стало широко распространяться по школам страны. Впервые на выпускных экзаменах в 9-х и 11-х классах каждый второй экзаменационный вопрос был посвящен олимпийским знаниям.

Воспитание как педагогическое понятие включает три существенных признака:

1. целенаправленность, наличие какого-либо образца, социально-культурного идеала;

2. соответствие хода процесса воспитания социально-культурным ценностям как достижениям исторического развития общества;

3. наличие определенной системы организуемых воспитательных воздействий и влияний.

Образование понимается как процесс физического и духовного формирования личности, а воспитание - это специально организованная деятельность педагогов и воспитателей для реализации целей образования в условиях педагогического процесса.

Олимпийское образование в настоящее время складывается из нескольких направлений развития и формирования личности: физического, интеллектуального, экономического и даже экологического. И все эти элементы должны объединяться единой системной связью.

**Основные задачи олимпийского образования могут быть объединены в три основных блока:**

**1. Формирование у детей и молодежи прочных знаний об Олимпийских играх, их истории: целях, задачах, идеалах и ценностях олимпизма; о гуманизме в целом и гуманистическом потенциале спорта.**

**2. Формирование у молодежи мотивации на спорт, потребности занятий физическими упражнениями; интереса к Олимпийским играм и олимпийскому движению, стремления реализовать через спорт гуманистические ценности.**

**3. Формирование у детей и молодежи соответствующих умений, навыков, способностей по ведению всегда честной спортивной борьбы, проявляя волю и мужество к победе; умения вести пропаганду идей олимпизма.**

Школьная физическая культура призвана стать одним из элементов общественного воспитания, а сегодня обращается внимание преимущественно на формирование физических качеств и двигательных навыков учащихся.

Курс олимпийских знаний состоит из шести тем: «Как рождается всемирный спортивный праздник?» «Столетие олимпийских стартов» «Олимпийские игры на льду и на снегу» «Олимпийские принципы, традиции, правила» «Подлинно общечеловеческое движение» «Спорт, каким он нужен миру» Освоение этих тем может осуществляться как на уроках физической культуры, так и за его пределами.

Вопросы для самоконтроля

1. Опишите простые и сложные инструментальные методы врачебно-педагогических наблюдений на уроках физической культуры.

2. Раскройте цель и задачи врачебно-педагогических наблюдений на уроке физической культуры.

3. Что такое физиологическая кривая урока? Дайте характеристику моторной и общей плотности урока.

4. Что является целью интегрированных уроков в школе? Раскройте понятие «интеграция».

5. В чем заключаются характерные особенности интегрированных уроков и элементов интеграции на уроках?

6. Каковы задачи олимпийского образования школьников, что является философской основой олимпийского движения?

#### **4.7. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста**

##### **1. Классификация и характеристика форм физического воспитания в режиме дня школы**

Важная роль в приобщении школьников к ежедневным занятиям физической культуры и спорта (ФКиС) принадлежит внеурочным формам занятий (табл. 12).

Таблица 12

Внеурочные формы занятий

В режиме учебного дня	Внеклассные занятия	Внешкольные занятия
1. физкультминутка, физкультурная пауза, 2. подвижные перемены, 3. гимнастика до занятий, 4. спортивный час (в группах продленного дня)	1. секции по видам спорта, 2. группы ОФП, 3. массовые физкультурные и спортивные мероприятия, 4. туристически е походы, 5. дни здоровья	1. занятия в ДЮСШ, 2. станции юных туристов, 3. дома творчества школьников, 4. клубы по месту жительства, 5. ДЮКФП и др.

Характерная черта внеурочных форм занятий – их добровольность. Поэтому организаторы этих занятий должны заботиться в том, чтобы у учащихся проявился интерес к ним. Очень важно, чтобы на этих занятиях себя мог проявить каждый ученик, независимо от уровня подготовленности. **Во внеурочных занятиях закрепляются и совершенствуются усвоенные на уроках физические упражнения, приобретённые знания.** Все формы объединяют общая цель и задачи. Каждая из них, содействуя решению общих задач, решает и специфические.

### **1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня**

Эти формы организуются, как правило, в составе класса под руководством классного руководителя при помощи инструкторов и под наблюдением учителя. При их организации важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связано с суточным ритмом их физиологических функций. Показатели, отражающие суточный ритм физиологических функций, в значительной мере зависят как от длительности учебных занятий, так и от их организации.

Известно, что в процессе учебных занятий большая часть мышечных групп находятся в состоянии относительного бездействия, либо они несут статическую нагрузку. Мышцы спины и шеи даже при наличии удобного сидения испытывают значительное статическое напряжение. При этом возрастает внутримышечное давление, нарушается нормальное кровообращение. Именно положение, сидя и низкая интенсивность работы мышц живота, нижних и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, затруднения лимфообращения в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности ухудшается внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка.

**С целью предупреждения снижения работоспособности целесообразно сократить периоды непрерывной работы и предусмотреть использование форм двигательной активности**

**учащихся в режиме учебного дня.** Чередование учебных занятий и активного отдыха, включающего физические упражнения в разных формах, способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью и способствует повышению работоспособности учащихся.

В первой половине учебного дня работоспособность школьников постепенно повышается, достигая наибольших показателей к 10-11 часам. Проведение гимнастики до учебных занятий способствует снижению утомления и повышению уровня умственной работоспособности, что в свою очередь позволяет гораздо более эффективно продолжать занятия.

**Физкультурные минутки и физкультурные паузы.** Цель – вернуть уставшему ребёнку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень учащихся.

Физкультурные минутки – проводятся на общеобразовательных уроках для уменьшения утомления учащихся, преследуя задачи обеспечить активный отдых, снять отрицательные последствия длительных статических нагрузок, активировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала. Организация физкультминуток включает: подготовку помещения (проводят проветривание) и учащихся (учащиеся выходят из-за парт, ослабляют одежду). Проводятся физкультминутки в 1-9 классах на каждом уроке при появлении первых признаков утомления (нарушение внимания, снижения активности, шум в классе), наступающего как правило, после 20-25 минут работы в зависимости от возраста и интенсивности умственной работы (у младших школьников наступает после 15-20 мин).

**В комплексы физкультурных минут могут включаться 4-5 упражнений. Продолжительность 1,5 – 2 минуты. Рекомендуется следующий порядок выполнения упражнений:**

- **упражнения в потягивании.** В работе с младшими школьниками можно использовать ролевые упражнения: представьте, что вы деревце и тянетесь к солнышку, дует ветер – деревце качается влево, вправо;

- **упражнения, вовлекающие в работу в различных сочетаниях группы мышц плечевого пояса.** Выполняется при отсутствии нарушений осанки. Например, в работе с младшими

школьниками можно имитировать: покажите, как вы чистите зубы, умываетесь, вытираете лицо полотенцем и т. д.;

- **упражнения для мышц туловища и ног:** повороты, полунаклоны, полувывпады и т. п. **в сочетании с простейшими движениями рук.** Например, в работе с младшими школьниками можно имитировать движения: как мы заправляем кровать, как мы одеваем одежду и др.;

- **упражнения на растягивание и расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности.** Например, руки вверх, встать на носки – вдох, основная стойка (о. с.) – выдох; присев, пятки не отрывать от пола, обхватить колени руками – выдох, о. с. – вдох и др.;

- **упражнения на внимание.** Выполняются асимметричные движения рук, выполнение по словесному описанию и т. п.

Смену комплексов следует проводить не реже одного раза в две недели. Если же заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется 10 комплексов.

**Физкультурные паузы – проводятся на некоторых уроках (например, урок труда), в группах продлённого дня или в домашних условиях учащимися всех классов в течение 10-15 минут через каждые 35-45 минут учебной работы.**

**Комплексы должны строиться с учётом следующих методических условий:**

1) **Режим выполнения упражнений не должен повторять режим трудовых действий** (статический – динамический, преодолевающий - уступающий);

2) **Чем больше физическая нагрузка во время труда, тем больший удельный вес занимают упражнения на расслабление;**

3) **Основная нагрузка должна быть направлена на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;**

4) **При незначительном утомлении учащихся в комплексе включаются по преимуществу динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении – преобладают упражнения на расслабления работающих мышц;**

5) **Темп выполнения должен соответствовать привычному темпу движений учащихся.**

Например, на уроках, в которых школьники сидят за партами, пишут конспекты лекций можно использовать наклоны, приседания, упражнения на координацию движений, упражнения в условиях ограниченной опоры. Для снятия напряжения мышц кисти можно провести массаж предплечий, тыльной стороны ладони.

**Гимнастика до учебных занятий.** Цель – оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности ЦНС, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Кроме того, вводная гимнастика способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения. **Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5-8 ОРУ.** Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до занятий 6-7 минут. При выборе приемлемого способа организации необходимо учитывать конкретные возможности каждой школы. При подборе упражнений следует руководствоваться следующими соображениями:

1. Подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий.
2. Оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.
3. Быть доступными, соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

**Определяя очерёдность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:**

1. Первое упражнение в комплексе – организационного характера, при выполнении которого необходимо уделять внимание сохранению правильной осанки;
2. Далее следуют 1-2 упражнения с участием крупных мышечных групп;
3. 2-3 упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц рук, туловища и ног;
4. 1-2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечно-сосудистой (СС) и дыхательной системы;



**5. Упражнение в ходьбе на месте, восстановление дыхания, поддержание осанки;**

**6. Упражнение на координацию движений, требующие сосредоточения внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движения.**

Смена комплексов должна производиться раз в 2-3 недели, или возможно последовательно заменять по 1 упражнению в неделю. Если в комплексах заменять по 1 упражнению в неделю, то за год потребуется 7 комплексов. Разучивание упражнений целесообразно организовывать на уроках ФК. Для музыкального сопровождения следует подбирать спокойную ритмичную музыку. Составляет комплексы гимнастики учитель ФК.

**Игры и физические упражнения на удлинённых переменах организуются, как правило, после третьего урока в течение 20-30 минут. Из этого времени на занятия физическими упражнениями и играми отводится 15-25 минут.** Методика проведения игр не должна повторять методику урока, не должно быть принуждения. Следует поощрять инициативу и желание самостоятельно подбирать средства, принимать решения.

## **2. Внеклассные занятия по физическому воспитанию**

Внеклассные занятия - важное звено в системе ФВ учащихся, они организуются в соответствии с общей целью и задачами ФВ, содействуют направленному развитию физических и психических свойств личности учащихся. Внеклассные занятия способствуют расширению и углублению знаний, умений и навыков школьников, развитию их самостоятельности, индивидуальных способностей и склонностей, а также удовлетворению интересов и обеспечению активного отдыха.

**Необходимо отметить следующие характерные особенности внеклассной работы:**

**1). Внеклассная работа организуется самим учебным заведением (в отличие от внешкольной работы в ДЮСШ, ДЮКФП и др.);**

**2). Тесная связь с учебной работой – строится в соответствии с планами учебных занятий (расширяются и углубляются знания, умения и навыки, приобретаемые учащимися на уроках);**

**3). Строится на добровольных началах – выбор в зависимости от своих склонностей** (учёт желания и индивидуальных особенностей детей);

**4). Развивают самостоятельность учащихся.** Обеспечивают развитие инициативы и самодеятельность учащихся;

**5). Оздоровительная направленность – а не спортивная** (как строится работа в большинстве учебных учреждений на современном этапе).

**Занятия в группах и кружках ОФП, как правило, организуются для учащихся отдельных возрастных групп и подгрупп. Их назначение - регулярные дополнительные занятия ФК, знакомство с более широким кругом новых упражнений, развитие самостоятельности и начальных организационных навыков** (комплексное использование элементов спортивных упражнений, игр, гимнастики и др.), преимущественно для начальной школы. Широкий спектр используемых упражнений должен предоставить детям возможность выбора интересующих видов физкультурно-спортивной деятельности – выбор вида спорта для ребенка, а не наоборот. Группы работают в течение всего учебного года, занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 45-60 минут под руководством преподавателей, инструкторов, старшеклассников, родителей.

**Группы лечебной физической культуры (ЛФК) организуются для школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, желающих регулярно заниматься ФК.** Основная их задача – укрепление здоровья занимающихся, повышение их физической подготовленности с целью перевода в основную медицинскую группу. Занятия проводит методист ЛФК или учитель ФК.

**Спортивные секции по видам спорта – создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта** и по состоянию здоровья и физической подготовленности, пригодных к спортивным занятиям.

**Спортивные соревнования.** Соревнования организуются с целью повышения популярности вида спорта и двигательной активности, определения сильнейших спортсменов школы, подведения итогов раздела по предмету физическая культура.

**Массовые ФК мероприятия.** Они характеризуются оздоровительной и досуговой направленностью. Основаны на добровольности участия. К их числу можно отнести «Дни здоровья», «Олимпийский день», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Веселый дельфин», «А ну-ка, парни (девушки)», «23 февраля», «8 марта» и т. д.

**Организация туристических походов школьников.** Разновидностями походов могут быть: лыжный поход, с ночевкой, сплав по реке, велотуризм, пеший туризм и др.

Задачи ФВ во внеклассной работе в основном те же, что и в учебной: 1. Содействие гармоничному физическому развитию учащихся; 2. Повышение работоспособности; 3. Обучение технике новых двигательных действий; 4. Совершенствование моральных и волевых качеств; 5. Закаливание и повышение сопротивляемости организма учащихся к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

**3. Внешкольные формы физического воспитания.** Внешкольные формы обогащают школу движений школьника, позволяют овладеть техникой избранного вида спорта на высоком уровне, повышают уровень физической подготовленности школьника, формируют стойкие мотивы в физкультурном самосовершенствовании, решают задачи формирования здоровья школьника. К числу внешкольных форм физического воспитания относят:

**занятия в ДЮСШ, СДЮШОР (детско-юношеская спортивная школа, специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва).** Занятия в специализированных или комплексных спортивных школах решают задачи подготовки спортивного резерва, позволяют овладеть техникой избранного вида спорта на высоком уровне, подразумевают подготовку и участие в соревнованиях различного уровня.

**станции юных туристов.** Создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных интересов и запросов школьников в занятиях туризмом.

**дома творчества школьников.** Позволяют удовлетворить разнообразные интересы школьников, в том числе и физкультурно-спортивные. При домах творчества могут существовать секции по спортивным танцам, шахматам, шашкам и другим видам спорта.

**клубы по месту жительства.** Занятия в клубах по месту жительства проводятся во дворе со школьниками. Каждый клуб имеет направленность и приоритетный вид спорта. Спортивный отбор в клубы по месту жительства не проводится, принимаются все желающие заниматься.

**ДЮКФП** (детско-юношеский клуб физической подготовки). Имеет много общего с деятельностью и структурой клубов по месту жительства. Основная направленность - повышение уровня физической подготовленности школьников. В основе деятельности лежит добровольность и учет интересов, потребностей занимающихся.

**4. Формы физического воспитания в семье.** Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта и терпения и непосредственного участия. К основным формам физического воспитания в семье относятся:

**1) утренняя гигиеническая гимнастика.** Особенности заключаются в совместном выполнении физических упражнений с родителями;

**2) физкультурные минутки во время выполнения домашней работы.** Проводятся после 30-35 минут непрерывной работы;

**3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях.** Например, занятия атлетической гимнастикой, оздоровительной аэробикой, также могут быть использованы стретчинг, пилатес и др.;

**4) активный отдых на свежем воздухе.** Он включает в себя прогулки, купание, катание на велосипеде, ходьбу на лыжах и другие виды двигательной активности;

**5) участие совместно с родителями в различных мероприятиях – конкурсах.** Примером конкурсов может быть «мама, папа, я – спортивная семья»;

**6) семейные походы.** Организовываются совместно с родителями, в каникулярное время или в выходные дни;

**7) закаливающие процедуры.** Они проводятся после утренней гимнастики, после самостоятельных занятий физической культурой или перед сном. К их числу можно отнести обтирание мокрым полотенцем, обливание водой, контрастный душ и многие другие процедуры.

## Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику внеурочным формам физического воспитания школьников. Какие разновидности внеурочных форм выделяют?
2. Опишите классификацию форм физического воспитания в режиме дня школы. Дайте характеристику физкультурным минуткам и паузам.
3. Раскройте содержание подвижных перемен и гимнастики до занятий как форм физического воспитания в режиме дня школы.
4. Раскройте классификацию внеклассных форм физического воспитания школьников.
5. Опишите характеристику таких форм физического воспитания как: занятия в группах ОФП; ЛФК, спортивно-массовые мероприятия, туристические походы.
6. Проанализируйте классификацию и дайте характеристику внешкольных форм физического воспитания.
7. Опишите классификацию форм физического воспитания в семье, дайте им характеристику.

## **4.8. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях отдыха**

### **1. Задачи физического воспитания в детских лагерях отдыха**

К основным задачам физического воспитания в детских лагерях отдыха относятся:

**1) Укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию.** Решение этой задачи во многом происходит благодаря условиям оздоровительного детского лагеря. К числу наиболее характерных условий можно отнести: ограниченность пространства и насыщенность досуговой программы, основу которой составляет двигательная активность. Так же можно отнести к этим условиям специальные оздоровительные мероприятия: солнечные, воздушные ванны, закаливание, работа спортивных секций, режим дня и регулярное питание, местонахождение лагеря за территорией города.

**2) Совершенствование умений и навыков в естественных видах движений и воспитание жизненно-важных двигательных качеств.** Обеспечивается за счет разнообразной программы

оздоровительных лагерей в процессе сюжетно-ролевых игр, веселых эстафет и т. д. Кроме того, обязательной является секционная работа со школьниками, организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

**3)Формирование в процессе физкультурно-спортивных занятий моральных и волевых, коммуникативных качеств, смелости, решительности, активности.** Воспитание морально-волевых качеств происходит в процессе преодоления трудностей. Соревновательная деятельность создает условия, благоприятные для совершенствования упорства, целеустремленности, настойчивости.

**4)Содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков, привычки к систематическому использованию средств физической культуры в целях оздоровления и физического совершенствования.** Физические упражнения школьники выполняют в течение дня постоянно. Главным образом это утренняя гигиеническая гимнастика, которая должна быть обязательной и занятия физической культурой в течение дня: плавание, спортивные игры, настольный теннис и др.

Как можно заметить, решение задач происходит комплексно и тесно связано друг с другом.

## **2. Планирование и учет работы по физическому воспитанию в детских лагерях отдыха**

К основным документам планирования работы по физическому воспитанию в детских лагерях отдыха можно отнести: **1) план работы по физическому воспитанию на сезон (табл. 13), 2) календарный план массовых физкультурных и спортивных мероприятий.**

Таблица 13

План работы по физическому воспитанию детей в детских лагерях отдыха

№ п/п	Вид работы	Время исполнения	Ответственные за проведение
1	Организационная работа		
2	Физкультурно-оздоровительная работа		
3	Массовая спортивная работа		
4	Агитационно-пропагандистская работа		
5	Хозяйственная работа		

### **3. Организация физического воспитания в детских лагерях отдыха**

#### **Формы физического воспитания в детских оздоровительных лагерях:**

**Физкультурные мероприятия в режиме дня, к ним относятся: утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание.**

Утренняя гигиеническая гимнастика.

**Основные задачи: привить интерес и привычку продолжения ее выполнения дома.** Основные методические правила составления и проведения комплексов утренней гимнастики:

1) Комплекс (7-10 упражнений) на 10-15 мин. Должен равномерно воздействовать на все крупные мышечные группы, весь организм.

2) Первые упражнения должны тонизировать организм, способствовать переходу от сна к бодрствованию, выпрямлению позвоночника (упражнения в ходьбе, беговые, в потягивании).

3) Последующие упражнения должны постепенно включать в работу мышцы ног, туловища и рук, силовые упражнения, на быстроту.

4) Завершают комплекс - прыжки, бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения, успокаивающие упражнения.

5) Смену комплексов производить 1 раз в неделю.

6) Количество повторений следует постепенно увеличивать по мере повышения тренированности.

7) Для повышения интереса и нагрузки усложнять комплексы, включая дополнительные упражнения, изменяя исходные положения, ускоряя темп движений, сокращая паузы отдыха между упражнениями, используя разнообразный спортивный инвентарь (палки, обручи, гантели, мячи разного веса и т. д.).

8) Необходимо следить за качеством выполнения упражнений (положение тела, траектория движений, их амплитуда).

9) При подборе упражнений необходимо учитывать возрастные, групповые и индивидуальные особенности.

10) Широко использовать игровые формы (игровая зарядка, игры командные и индивидуальные). Можно 1-2 раза в неделю проводить утреннюю гимнастику, целиком состоящую из игр (в течение 15-20 минут), включая хорошо знакомые, уже разученные игры (на одну игру - не более 3-4 минут).

**Купание и водные процедуры.**

**Водные процедуры являются наиболее сильным и действенным закаливающим средством** («гимнастика сосудов»). Главное не продолжительность процедур, а температура воды (интенсивный метод).

В режиме дня: утром - обтирания туловища, обливания, утренние купания. Днем - купание, душ, обливание. Вечером - мытье ног прохладной и холодной водой.

Купание от 1-2 минут с последующими растираниями тела полотенцем, упражнениями для согревания и пробежкой (под руководством инструктора по плаванию и медработника) до 15-20 минут. Воспитатели на отрядах отвечают за организацию купания своего отряда, т. к. они знают всех детей и могут следить за соответствием температуры воды и времени купания их индивидуальным особенностям. Первостепенная задача инструктора по плаванию - научить плавать неумеющих, а с детьми, владеющими навыком могут заниматься инструктор ФК, воспитатели, вожатые.

На первом купании оценивается уровень плавательной подготовленности (детей, проплывающих 50 м и более относят к хорошо умеющим - 1-я группа, 10-15 м - к плохо умеющим, остальных - к неумеющим - 3-я группа).

Первая часть купания – организованная - по группам (1-я - совершенствование, обучение, тренировка; 2-я - обучение; 3-я - начальное обучение). Вторая часть - произвольное, свободное плавание, игры и развлечение на воде.

Желательно, чтобы кто-либо из руководителей находился в воде. Инструктор по плаванию руководит купанием (сигналы свистком: 1-й - построение, расчет; 2-й - начало купания; 3-й - выход из воды, построение, расчет, то же флажками). После приема солнечных ванн или физических упражнений необходим отдых перед купанием 10-15 минут. Лучше проводить купание по группам 10-12 человек. Место для купания должно быть оборудовано кругами, шестью, веревкой, лодками.

При наличии условий планируются занятия по обучению плаванию (3-5 раз в неделю, но не за счет времени, отведенного на купание). Утром - с 10 до 12, вечером с 17 до 19 часов. Продолжительность - 30-40 минут. Количество занимающихся - 10-15 человек. Минимальная температура воды +18°C, до 9 лет +21°C. Инвентарь - плавательные доски, мячи и др. Подготовка места - твердый грунт дна, очистка от коряг, камней и др. скорость течения - не более 1,2 м/с. Глубина - 90-100 см.



**Отрядные физкультурно-спортивные занятия (спортивный час отряда).**

Проводятся ежедневно, аналогично школьному «спортивному часу» в группе продленного дня **2-3 раза в неделю проводит инструктор ФК, остальные дни - воспитатели.** Направленность - игровая и соревновательная. Продолжительность - от 30 минут до 1,5 час.

При планировании необходимо учитывать желания ребят, особенно во второй части. Первая часть – организованная - игры, игровые упражнения и задания, конкурсы, эстафеты, туристические походы, игры на местности с элементами спортивного ориентирования, прогулки и др.

**Учебно-тренировочные занятия кружков, секций, команд по различным видам спорта.**

Проводятся под руководством инструктора по физической культуре, вожатых, тренеров, педагогов, организаторов по различным видам спорта: плавание, гимнастика (в том числе атлетическая, нетрадиционная - восточная), ритмическая - аэробика, легкая атлетика, туризм и спортивное ориентирование, борьба (различные виды единоборств) и др.

**Спортивно-массовые мероприятия**

К ним относятся: спортивные игры (конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные игры), соревнования по многоборьям, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, товарищеские встречи, спартакиады, спортивные праздники и вечера, туристические слеты и т. д.

**Необходимо ежедневно проводить 1-2 спортивно-массовых мероприятия.** Они должны отвечать следующим требованиям:

- каждое мероприятие должно являться итогом предварительной работы (учебно-тренировочной, по обучению навыкам плавания – «День Нептуна» и т. п.);

- каждое соревнование должно проводиться по определенной программе, которая заранее доводится до сведения участников (путем разработки положения о соревновании);

- соревнования проводятся по единым, обязательным для всех участников правилам;

- во время соревнований должно быть обеспечено квалифицированное судейство и медико-санитарное обслуживание.

**Подготовка положения о соревновании. В положения обязательно должны входить следующие разделы:**

**1. Цель и задачи (подведение итогов, выявление сильнейших спортсменов и команд, приобретение навыков участия в соревнованиях и др.)**

**2. Место и время (точно определяется)**

**3. Руководство - кто организует, готовит, оказывает помощь, контролирует проведение.**

**4. Участники - указывается пол, возраст, допуск врача.**

**5. Программа - набор упражнений, порядок проведения, с описанием условий (длина дистанции, перечень требований и др.).**

**6. Условия зачета и определения победителей - оговариваются все моменты выявления победителей и определения призовых мест в личном и командном первенстве. Зачет - личный, командный, лично-командный.**

**7. Награждение.**

**8. Заявки.**

К числу массовых мероприятий можно отнести организацию «Веселых стартов». Эстафеты при этом могут быть кольцевыми, линейными, встречными. Так же широкое распространение нашли туристические эстафеты. Кроме того, большой популярностью у школьников пользуются товарищеские встречи между отрядами, командами соседних лагерей, местными жителями, педагогами и т. д.

**Наиболее значимым мероприятием является спартакиада – это комплексные соревнования, в программе которых игры, конкурсы, эстафеты.** Спартакиада имеет особенности:

а) Программа начинается с торжественного открытия и игр, способствующих организации внимания, психологическому настрою на выполнение более трудных занятий (игры на внимание, с участием всех членов команд).

б) Основная часть - самые сложные эстафеты, конкурсы капитанов.

в) Заключительная комбинированная эстафета, торжественное закрытие.

Важно предварительно отрепетировать все конкурсы и уточнить все возможные нюансы судейства для гарантии организованности, выигрыша во времени. Обеспечить честную работу судейской коллегии, ведущего, секретаря.

В программу спартакиады могут входить менее масштабные мероприятия, очки за которые могут засчитываться отряду или команде. Мероприятия могут проходить одновременно или в течение смены. Например:

- «Веселые старты на воде» и праздник «День Нептуна» - в бассейне или на открытом водоеме.
- Спортивные игры по облегченным правилам (футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол, русская лапта, городки).
- Игры на местности, туристические эстафеты.
- Туристические походы: слеты и праздники (туристическое многоборье, викторины, конкурсы на лучшую туристическую песню, обед, гербарий, медпомощь).
- Спортивно-массовые мероприятия по плану «Ненастье» (в случае дождя) - спортивные викторины, беседы, показ фильмов, соревнования и конкурсы, эстафеты, подвижные игры, игры-аттракционы.

#### **4.Руководство и управление процессом физического воспитания в детских лагерях отдыха**

**Начальник лагеря несет полную ответственность за постановку физического воспитания в лагере.** Контролирует ход выполнения согласованного плана работы. Производит набор инструкторов физической культуры.

**Инструктор по физической культуре осуществляет непосредственное руководство всеми физкультурными и спортивными мероприятиями (совместно с врачом, старшим вожатым, отрядными вожатыми и активом):**

1-Обязан задолго до приезда 1-й смены ознакомиться с местами проведения занятий, игр, купания и обучения плаванию, наличием спортивного инвентаря, при необходимости произвести необходимые работы, ремонт, приобретение инвентаря. Составляет план физкультурно-массовой работы и календарь соревнований.

2-Готовит необходимую документацию, проводит занятия с вожатыми, судьями.

3-Организует и проводит 2-3 раза в неделю занятия в спортивных кружках (секциях), со сборными командами, привлекая в помощь вожатых и актив.

4-Контролирует проведение вожатыми и физорганизаторами утренней гимнастики с отрядами, помогает им составить комплексы гигиенической гимнастики, лично проводит утреннюю гимнастику с 1-3 отрядами.

5-Помогает вожатым в организации отрядных физкультурных занятий и спортивных мероприятий, самостоятельно проводит физкультурные занятия с отрядами 1-2 раза в неделю.

6-Готовит и проводит общелагерные мероприятия: купания, соревнования, спартакиады, товарищеские встречи, координирует всю физкультурно-спортивную работу.

**Инструктор по плаванию организует занятия по плаванию, привлекая к ним инструктора по физической культуре и вожатых.** Готовит и организует праздники на воде («Веселые старты», «День Нептуна»), контролирует мероприятия по закаливанию, приему солнечных и воздушных ванн, участвует в организации и судействе лагерных спортивно-массовых мероприятий, проводит учебно-тренировочные занятия в секции плавания.

**Вожатый (воспитатель) на отряде:**

- принимает участие в закаливании детей.

- проводит и организует с отрядом утреннюю гимнастику, физкультурные отрядные занятия, массовые физкультурные отрядные занятия и массовые физкультурные и спортивные мероприятия, спортивные игры отряда.

- отвечает за порядок и безопасность детей при купании, помогает при обучении плаванию.

- организывает и готовит отрядные команды к спортивным состязаниям.

- участвует с отрядами в массовых соревнованиях, праздниках, вечерах, турпоходах.

- отвечает за выполнение отрядом лагерного режима.

- осуществляет воспитательную работу.

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы основные задачи физического воспитания в детском оздоровительном лагере?

2. Что относится к документам планирования физического воспитания в детском оздоровительном лагере?

3. Дайте характеристику формам физического воспитания в режиме дня.

4. Как проводятся отрядные физкультурно-спортивные занятия? Каким образом осуществляется секционная работа в лагере?

5. Дайте характеристику спортивно-массовым мероприятиям в детском оздоровительном лагере. Перечислите основные разделы положения о соревнованиях.

6. Перечислите сотрудников, которые осуществляют руководство и управление процессом физического воспитания.

#### 4.9. **Закаливание: виды закаливания, основы закаливания**

##### **1. Характеристика закаливания**

Закаливание — это система процедур, под влиянием которых повышается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. **Физиологическая основа закаливания заключается в том, что у человека постоянно и систематически вырабатываются условные рефлексы, обеспечивающие более совершенную терморегуляцию — поддержание постоянной температуры тела.**

У человека, неподготовленного к резким сменам температур, в ответ на охлаждение сосуды, расположенные на поверхности тела, расширяются, чтобы благодаря большому притоку крови к коже согреть ее. Это резко увеличивает теплоотдачу, что еще более охлаждает тело. Закаленный организм в ответ на сигнал об охлаждении, полученный от терморепцепторов, сразу увеличивает образование тепла. Сосуды кожи, однако, расширяются лишь на короткое время, усиливая приток теплой крови к поверхностным слоям тела, а затем сосуды кожи сокращаются, и тепло задерживается благодаря резкому уменьшению теплоотдачи.

**Закаливание** не только тренирует системы адаптации организма к перепадам температуры, оно **активизирует и деятельность иммунной системы.** Благодаря этому закаливание позволяет избежать многих болезней, особенно у физиологически незрелых новорожденных, у которых, иммунная система еще не развита в достаточной степени. Таким образом, закаливание способствует нормальному физическому и психическому развитию ребенка.

##### **2. Принципы закаливания**

Принципы закаливания:

— **закаливание проводится при отсутствии активности патологического процесса.** Закаливание - это раздражение, в ответ на которое происходит мобилизация сил организма. Ослабленный организм не в состоянии бороться даже с небольшим раздражением. Состояние организма может усугубиться;

— **закаливающие средства подбираются с учетом индивидуальных особенностей.** Положительные эмоции в процессе закаливания имеют большое значение как стимул к самостоятельным ежедневным процедурам закаливания;

— **постепенность увеличения дозировки холодových раздражителей, как по температуре, так и длительности действия.** Организм имеет способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Для его развития необходимо использовать небольшие изменения условий;

— **систематичность воздействия закаливающего фактора.** Временные связи, которые образуются при начале закаливания имеют свойство исчезать без подтверждения раздражения. В основе лежит также адаптация, но при отсутствии значительного холодого раздражения организм приспосабливается к тем температурным раздражителям которые существуют. Учитывая то, что температурные раздражители, которые нас окружают в обычной жизни несущественные, можно сказать, что запас закаленности организма становится невысоким;

— **сочетание закаливающих мероприятий с другими средствами физического воспитания.** Сочетание закаливающих процедур с физическими упражнениями увеличивает эффект занятия. При сокращении мышц происходит выделение тепла, увеличивается количество крови, поступающее к тканям организма, уваливаются процессы обмена веществ в органах и тканях организма, снижаются застойные явления крови в сосудах. Закаливающие процедуры можно выполнять дольше по времени. При решении задач обучения или совершенствования движений на свежем воздухе школьники не только приобретают двигательные умения, но и повышают сопротивляемость организма к температуре окружающей среды;

— **прекращение закаливания при появлении неблагоприятных реакций.** Не стоит заставлять организм бороться с раздражением, если у него нет достаточных для этого резервов. В этом случае организм прибегает к экстренным защитным реакциям, которые должны позволить справиться с раздражителем наверняка: рвота; повышение температуры и озноб (дрожь тела, позволяющая вырабатывать тепло за счет сокращения мышц); «гусяная кожа», позволяющая сохранить тепло на поверхности кожи; синение конечностей (отток крови и концентрация ее в организме) и т. д.

### **3. Средства закаливания**

**К основным средствам закаливания относят воздушные, солнечные и водные процедуры.**

Закаливание проводится в индивидуальном порядке, особенно при стойких нарушениях здоровья. Общими рекомендациями могут служить следующие: воздействие низкой температурой (воздухом или

водой) проводится до появления дрожи и «гусиной кожи». С начала этих проявлений допускается воздействие закаливающего фактора в течение 3-х минут, после чего человека переводят в тепло. Растирание не рекомендуется, так как стимулирует приток крови к поверхности с последующим ее охлаждением.

**Занятия в воде.** Необходимо также учитывать специфичность развивающихся при закаливании ответных реакций и сопротивляемости организма, прямую зависимость их от закаливающего фактора. Так, водная среда, помимо закаливающего действия на организм, оказывает другие специфические воздействия: уменьшает силу гравитации, нормализует функции ЦНС, активизирует обмен веществ, в процессе физических нагрузок предупреждает обезвоживание и потерю с потом минеральных веществ, снижает чувство боли, предупреждает травматизм, способствует развитию способности управлять движениями в сложных условиях — развивает координацию.

**Вода температурой 36—37°C понижает мышечный тонус, расслабляет мышцы, улучшает периферическое кровообращение и трофику тканей, уменьшает отеки и боли. При физических упражнениях в воде облегчаются статические положения, достигаются медленные плавные движения. Быстрыми движениями, благодаря повышенному сопротивлению водной среды, развивается сила.**

В воде применяются игровые упражнения, игры с элементами соревнования, сюжетные игры, эстафеты, игры с мячом, другие физические упражнения. Упражнения на мелководье подразумевают глубину 30—50 см. Основные упражнения: ходьба, бег, прыжки, передвижения по дну с помощью рук в упоре лежа. Упражнения при опорном положении (опора о дно бассейна). При этом уровень воды находится на уровне от пояса до плеч. Сюда входят ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, элементы танца, скоростные передвижения по всей площади бассейна бегом, прыжками, растягивания. Упражнения при безопорном положении включают проплывы, наплывы, скольжения, плавание. Упражнения с (плавучими) предметами: пенопластовыми досками, кругами, мячами, с надувными игрушками, спасательными жилетами и другими специальными поддерживающими приспособлениями.

При занятиях физкультурой интересны и увлекательны занятия в неглубокой воде базовой аэробикой, степаэробикой, танцевальной аэробикой, аэробикой с использованием различных отягощений, эластичных бинтов, предметов, благодаря которым развиваются

координация, выносливость, сила, гибкость, умение расслабляться. **Следует помнить, что при упражнениях в воде расход калорий в два раза больше, чем при аналогичных на суше, из-за эффекта сопротивления более плотной среды и большей теплопроводности.** Необходимо учитывать этот фактор в питании.

**Солнечные и воздушные ванны.** При использовании воздушных ванн достаточно находиться на свежем воздухе. **К факторам, которые могут усилить воздействие воздушных ванн: количество одежды, сила ветра, длительность пребывания на свежем воздухе, температура окружающей среды, влажность воздуха и т. д.** Воздушные ванны используются в зависимости от ответных реакций организма школьника. Они могут сочетаться с двигательными действиями. Например, прогулка, подвижные игры, трудовые операции в легкой одежде. Существуют общие рекомендации по применению воздушных ванн: со школьниками 7-9 лет занятия на свежем воздухе проводят при температуре +21° С, в возрасте 10 и старше лет при температуре воздуха +18° С. Общая продолжительность занятий - от 10 до 15 минут. Постепенно увеличивается время пребывания на 3-5 минут в зависимости от силы ветра и реакции организма.

**Солнечные ванны можно отнести к средствам физической культуры, которые оказывают значительное воздействие на организм ребенка, поэтому их необходимо строго дозировать.** В первые дни приема солнечных ванн рекомендуют находиться на солнце 4-6 минут. Постепенно время воздействия солнечных Ван увеличивается до 35-40 минут. Активность солнца различна в зависимости от времени дня. **Рекомендуют использовать солнечные ванны в утренние часы - до 11-00 утра и в вечерние часы - после 16-00.** Так же необходимо учитывать индивидуально-типологические особенности детей такие как: цвет волос, пигментация кожи. Светлая и бледная кожа гораздо более восприимчива к воздействию солнечных лучей, в первые дни можно получить ожоги кожи, которые сопровождаются зудом, отслоением кожи, повышением температуры, тошнотой. При принятии солнечных ванн побочным эффектом является загар. Получение загара не должно являться самоцелью, так как загар – это защитная реакция организма. Темная кожа снижает вероятность ожога от солнечных лучей и получения теплового удара.

Вопросы для самоконтроля

1. Опишите физиологические процессы, которые происходят в



организме человека при закаливании.

2. Перечислите и дайте характеристику принципам закаливания.

3. Раскройте содержание закаливания с помощью водных процедур.

4. Какие рекомендации Вы можете дать в процессе закаливания с помощью воздушных и солнечных ванн?

#### **4.10. Особенности методики занятий физическими упражнениями для детей с заболеваниями глаз**

##### **1. Причины заболевания глаз**

Глаз - орган зрения, благодаря которому мы видим окружающий мир. **Глаз - часть зрительного анализатора, в состав которого входят зрительный нерв и зрительные центры коры головного мозга.**

Свет, проникая через роговую оболочку и зрачок, проходит через хрусталик, затем через стекловидное тело, чтобы в итоге попасть на сетчатку, взаимодействовать с клетками на ней и вызвать нервные импульсы, поступающие в мозг. Он же, обработав пришедшие сигналы, дает нашему воображению представление о форме и характере светового поля, т. е., выражаясь простым языком, «картинку». Соответственно механизму зрения можно выделить несколько проблем со зрением, возникающих вследствие физиологических, биохимических или иных расстройств.

Шесть мышц соединяют глаз с костями черепа и приводят его в движение. Любая из мышц может функционировать самостоятельно, но чаще всего они работают совместно. Группы мышц обоих глаз действуют синхронно, поэтому глаза двигаются согласованно. Слезные железы вырабатывают слезы, защищающие поверхность глаза и поддерживающие ее влажность. Омыв глазное яблоко, они стекают через два небольших канала в носовую полость.

**В зависимости от характера изменений, произошедших с глазным яблоком, выделяют:**

**миопию** – при уплощении последнего, если **нарушена способность четко видеть отдаленные предметы**, то говорят о близорукости и используют для коррекции такого зрения очки с вогнутыми линзами;

**пресбиопию** – при уменьшении его длины, **человек плохо видит предметы, расположенные на близком расстоянии**, говорят о

дальнозоркости и корректируют такой дефект зрения очками с выпуклыми линзами;

**астигматизм** – недостаток преломляющей способности глаза, когда **из-за неоднородности преломления света на сетчатке получается расплывчатое изображение рассматриваемого предмета**, коррекция при этом производится с помощью специальных очков.

Такие искажения возникают, чаще всего, из-за неравномерной или малой тренированности глазных мышц и могут исправляться несколькими путями: хирургическим, когда на глаз надеваются специальные сдерживающие скобы, предохраняющие его от изменения размеров, лазерным, когда некоторым образом производится воздействие на сетчатую оболочку глаза, в результате чего улучшаются ее свойства восприятия, оптическим – с помощью широко распространенных очков или контактных линз, когда меняется поток света, поступающий в глаз, и наконец, гимнастическим, когда устраняется сама причина расстройства – недостаточная тренированность глазных мышц.

#### Причины заболеваний глаз:

1. **Заболевания матери во время беременности.**
2. **Травмы глаза.**
3. **Действие химических, физических и биологических факторов.**
4. **Несоблюдение гигиенических мер.**
5. **Тяжелая физическая работа.**

Среди заболеваний органов зрения особенно часто встречается близорукость - миопия. Она может быть врожденной и приобретенной, доброкачественной и быстро прогрессирующей - злокачественной. **Различают легкую степень - 3 диоптрия, средней тяжести - 3-6 диоптрий, тяжелую - 6 диоптрий и очень тяжелую - более 10 диоптрий.** При этом может наступать отслойка сетчатки и слепота. Провоцируют ее нервные стрессы, физическое и психическое напряжение. **Лица с миопией 6 и более диоптрий при доброкачественном течении занимают в специальных медицинских группах (СМГ).**

#### **2. Противопоказания и рекомендации при организации занятий**

##### Противопоказания для детей, имеющих заболевания глаз

При заболеваниях органов зрения в СМГ исключаются:

- 1) прыжки;

- 2) кувырки;
- 3) упражнения с натуживанием;
- 4) стойки на руках и на голове;
- 5) подъемы тяжестей;
- 6) сотрясения и столкновения.

Для сохранения хорошего зрения можно предложить следующие сравнительно простые рекомендации.

1. Беречь глаза от пыли, дыма и ветра.
2. Не смотреть долго на один и тот же предмет или на мелкие предметы.
3. Не переедать.
4. Избегать частого посещения бани (сауны).
5. Избегать сильного плача.
6. Нежелательно долго спать на спине.
7. Соблюдать правильный режим работы и отдыха.
8. Не читать лежа и при плохом освещении.

### **3. Виды корригирующей гимнастики**

В начале прошлого века американский врач-офтальмолог Уильям Бейтс провел исследование, касавшееся расстройств зрения. Результатом его работы стали выводы о малой роли хрусталика при формировании приходящего на сетчатку светового пучка, и главенствующей – окологлазных мышц. В своей книге «Улучшение зрения без очков» Бейтс дал множество советов желающим лучше видеть. Огромные популярность и количество изданий, выдержанные книгой, свидетельствуют о ее справедливости и применимости. Даже сейчас, спустя семь десятков лет, метод Бейтса широко используется при исправлении недостатков зрения.

**В основе метода лежит принцип расслабления глазных мышц во время и после зрительной нагрузки.** Бейтс советует, кроме регулярного отдыха и смены зрительного объекта (раз в час на 10-15 минут), делать так называемый **пальминг** – закрывание глаз ладонями для обеспечения черноты светового поля, иначе говоря, его полного отсутствия. **Термин произошел от английского слова palm – ладонь** и как нельзя лучше иллюстрирует принцип его действия. Помимо отсутствия света, ладони обеспечивают еще и тепловую стимуляцию глазных яблок, несут расслабление и, если верить восточным религиям, восстанавливают энергетическое равновесие в глазах и сопряженных органах. **Пальминг рекомендуется делать каждые полчаса или сорок минут по пять-семь минут.**

Помимо пальминга, еще одним средством для возвращения зрения является расслабление. Бейтс учит уметь расслаблять глаза, представляя себе черное поле, как при пальминге, каждый раз при выполнении какой-либо зрительной работы. Отзывы его читателей и учеников говорят о том, что при соблюдении этого правила глаза постоянно пребывают в расслабленном состоянии, не напрягаются, следовательно, не происходит дополнительных ненужных напряжений окологлазных мышц, что ведет к длительному сохранению эффекта улучшения зрения, наблюдаемому после проведения пальминга.

Бейтс предлагает также комплекс упражнений для непосредственного укрепления глазных мышц, достаточно простой для запоминания и выполнения. Несомненным достоинством его является то, что комплекс можно выполнять практически в любом месте в любое время, то есть для укрепления своего зрения можно использовать свободные минутки на работе, в транспорте, в очереди в магазине. Комплекс состоит из упражнений, выполняемый глазным яблоком и веками. Для полной проработки всех мышц его рекомендуется проводить три раза подряд с усиленным вторым подходом несколько раз в день.

Комплекс корригирующей гимнастики для глаз

1. Частое моргание в течение 10 секунд.
2. Усиленное сжатие и разжатие век, 6-12 раз.
3. Частое моргание еще в течение 10 секунд для снятия напряжения.
4. С закрытыми глазами, движения глазным яблоком вправо-влево, 10-20 раз.
5. С закрытыми глазами, движения глазным яблоком вверх-вниз, 10-20 раз
6. С закрытыми глазами, движения глазным яблоком «по квадрату»: вправо-вверх – вправо-вниз – влево-вниз – влево-вверх, 6-12 раз в каждую сторону.
7. С закрытыми глазами, движения глазным яблоком по кругу, 6-12 раз в каждую сторону.
8. С закрытыми глазами, диагональные движения глазным яблоком, из одного угла «квадрата» в противоположный, 6-12 раз.

Регулярное выполнение этих упражнений совместно с пальмингом и расслаблением способно дать хорошие результаты уже через месяц тренировок. Среди отзывов на книгу Бейтса назывались результаты по улучшению зрения в два раза за полгода.

**На основе тренинга глазных мышц созданы и методики, использующие оптику для улучшения зрения. Методы Волкова,**

**Аветисова и Дашевского широко используются в детских оздоровительных учреждениях.** Суть методов заключается в том, что человек, выполняя зрительную работу, использует очки с разной оптической силой, оставаясь в них не более 2-4 минут. При этом глазные мышцы подвергаются постоянному напряжению и укрепляются. Для поддержания эффекта часто назначаются препараты черники, кальция и цинка.

Комплекс упражнений для тренировки мышц глаз:

1. Переложить мяч из правой руки в левую (рука прямая) и наоборот. Следить глазами за мячом. Голову не поворачивать.

2. И. п. - лежа на спине, мяч в руках, руки опущены, поднять руки вверх и опустить вниз, глаза следят за мячом (максимальная амплитуда).

3. И. п. - то же, мяч в одной опущенной руке. Попеременные круговые движения по часовой стрелке и обратно.

4. И. п. - лежа на спине, смотреть прямо, крепко зажмурить глаза на 3-5 с (довести до 8 раз).

5. И. п. - то же, посмотреть вверх-вправо, вниз-влево, вернуться в и. п.

6. Посмотреть вверх-влево, вниз-вправо, вернуться в и. п.

7. И. п. - стоя посмотреть на кончик носа (можно приложить палец к носу и смотреть на него). И. п.

8. И. п. - лежа на спине, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Спустя 1-2 с снять пальцы с век (болезненных ощущений не должно быть).

9. И. п. - то же, поморгать в течение 1-2 мин. (в быстром темпе).

10. И. п. - то же, при закрытых веках поднять глаза вверх, опустить их вниз, повернуть вправо, затем влево (с возможно максимальной амплитудой).

11. И. п. - стоя, ноги шире плеч. Посмотреть на правый носок ноги, затем вверх влево, посмотреть на левый носок ноги, затем вверх вправо и вернуться в и. п. (голову держать прямо).

12. И. п. - стоя у окна. Расстояние от глаз в очках до метки (диаметр 3-5 мм) на стекле 35 см. Вдали на уровне глаз наметить предмет для фиксации. Переводя взгляд с метки на оконном стекле на предмет фиксации вдаль и наоборот. Выполнять 3 мин., затем 7, далее 10 мин.

Комплекс упражнений для тренировки цилиарных мышц глаза:

1. Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру на расстояние 5-7 м. Повторить 12-15 раз.

2. Передача мяча из-за головы 10-12 раз.

3. Передача мяча одной рукой от плеча 7-10 раз.
  4. Подбросить мяч вверх и поймать 8-10 раз.
  5. Подбросить мяч одной, поймать другой 8-10 раз.
  6. Бросить мяч сильно об пол, после отскока поймать одной или двумя руками 10-12 раз.
  7. Броски теннисного мяча в стенку или в точку на расстоянии 5-8 м, повторить 6-8 раз.
  8. Броски баскетбольного мяча в кольцо на расстоянии 3-5 м, 10-12 раз.
  9. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча в течение 5-7 мин.
  10. Нижняя передача волейбольного мяча в течение 5-7 мин.
  11. Игра в бадминтон 7-10 мин.
  12. Игра через сетку в волейбол, пионербол.
- Комплекс упражнений при нарушении зрения:
1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с (6-8 раз).
  2. И. п. - сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, держать палец правой руки по средней линии лица, на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку.
  3. И. п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами.
  4. И. п. - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться.
  5. И. п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца (1 мин.).
  6. И. п. - стоя. Отвести палец в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем.
  7. И. п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век.

#### Вопросы для самоконтроля

1. Опишите зрительный анализатор человека.
2. Расскажите о причинах заболеваний глаз. Дайте характеристику заболеваниям.
3. Каковы противопоказания для занимающихся физическими упражнениями с заболеваниями глаз?

4. Дайте характеристику термину «пальминг». Опишите упражнения корригирующей гимнастики Уильяма Бейтса.
5. Опишите несколько упражнений для тренировки мышц глаза.

#### 4.11. Методика профилактики нарушений осанки

##### 1. Характеристика и виды нарушений осанки

**Под осанкой понимают непринужденное привычное положение тела при стоянии или ходьбе.**

Осанка зависит от формы позвоночного столба, положения головы, плечевого пояса, грудной клетки. При неправильной осанке голова слегка наклонена вперед, спина сутуловата, грудь впалая, живот выпячен вперед. Форма позвоночного столба (лордоз и кифоз), положение плеч и лопаток имеют решающее значение для оценки осанки, на что необходимо обращать особое внимание. Осмотр с этой целью проводят спереди, сзади и сбоку. При нормальной осанке физиологические изгибы позвоночного столба выражены хорошо и равномерно, но нередко встречаются случаи, когда эти изгибы чрезмерно увеличены (патологические кифоз и лордоз) или сглажены.

Следует иметь в виду, что глубина нормальных искривлений позвоночника составляет 3—4 см. Эти искривления играют важную физиологическую роль, обеспечивая *рессорную функцию позвоночного столба*: благодаря им головной мозг при ходьбе, беге и особенно при прыжках не испытывает значительных сотрясений. Каждый толчок, направленный снизу вверх, смягчается за счет увеличения кривизны позвоночника и доходит до черепной коробки в уменьшенном в 25—30 раз виде.

Нарушения осанки.

**Круглая спина характеризуется увеличением кривизны позвоночника от шеи до поясницы** (т. е. позвоночник представляет собой дугу, обращенную назад), **кифотическая спина — увеличением кривизны грудного отдела, лордотическая спина — увеличением поясничного изгиба вперед**. У таких учащихся живот выпячен вперед, таз круглый (т. е. лонное сочленение находится низко), а позвоночник имеет седловидную форму.

**Боковые искривления позвоночного столба называются сколиозом**. Сколиоз может быть в верхней, средней и нижней частях позвоночника. Он направлен выпуклостью вправо, влево или имеет S-образную форму, при которой грудная часть позвоночника отклонена влево от средней линии спины, а поясничная часть — вправо.

**Наличие сколиоза нетрудно выявить при помощи простого наблюдения за телосложением спокойно и непринужденно стоящего человека.** Такое наблюдение следует вести со стороны спины. При этом в качестве ориентиров следует использовать следующие признаки.

**Способ №1. Осмотр линии, по которой располагаются остистые отростки позвонков.** Гармонично развитая, совершенная фигура характеризуется расположением остистых отростков на прямой линии, т. е. вертикально. Этот признак легко определяется на глаз или лучше при помощи ощупывания выпуклостей, образованных остистыми отростками. При быстром ощупывании остистых отростков сверху вниз (при этом обследуемый должен несколько наклонить голову) кожа над ними белеет и линия, по которой расположен позвоночник, легко просматривается. В этом положении легко обнаруживаются сколиозы. Правосторонним сколиозом называют искривление позвоночника, выпуклость которого обращена вправо, левосторонним — влево.

**Способ №2. Уровни, на которых расположены плечи, точнее, надплечья** (плечом в точном, анатомическом смысле слова называют часть руки между плечевым и локтевым суставом). Надплечья должны быть симметричными и находиться на одном уровне. Если же одно надплечье ниже другого, это указывает на дисгармоничность фигуры.

**Способ №3. Величина, симметричность (конгруэнтность) треугольников талии, образованных боковой поверхностью грудной клетки, живота и внутренней поверхностью свободных рук.** Разница в величине или форме этих треугольников указывает либо на искривление позвоночника, либо на асимметрию грудной клетки, не связанную со сколиозом (это бывает значительно реже), либо на асимметрию в привычном положении рук. Каждая из этих причин свидетельствует о нарушении гармоничности телосложения.

**Способ №4. Осмотр уровня стояния углов лопатки.** Этот уровень должен быть строго горизонтален. Искривление позвоночника во фронтальной плоскости сопровождается смещением одного из углов лопатки, что видно при осмотре и прощупывании.

Нарушения нормальной формы позвоночника могут происходить и в передне-заднем направлении. Эти нарушения проявляются в виде плоской или круглой спины, а также выступающего вперед живота.

В поясничном отделе нарушением нормальной формы позвоночника является, как правило, чрезмерно выраженный лордоз,



который проявляется в значительном искривлении позвоночника и, вследствие этого, в увеличенном животе. Важно иметь в виду, что увеличение живота, которое резко портит телосложение молодого человека, уродуя даже хорошую фигуру, является результатом не только смещения внутренних органов вперед. Сдвинутые кпереди из-за чрезмерного поясничного лордоза внутренние органы не находят естественной опоры в костях таза (они несколько «провисают» и растягивают мышцы и покровные ткани живота. Вследствие этого постоянного растяжения живот увеличивается, мускулатура брюшной стенки становится дряблой и фигура еще больше деформируется. В этом заключается особая опасность поясничного лордоза.

**Способ №5. Для точного измерения искривления позвоночного столба служит несложный аппарат, который называется кифосколиозометром.** Однако и без этого аппарата, при помощи простого наблюдения, легко выявить изъяны телосложения, связанные с нарушениями нормальных искривлений позвоночника в передне-заднем направлении.

## **2. Методика профилактики нарушений осанки**

Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Общие задачи решаются путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей. **Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений.**

При подборе специальных упражнений нужно иметь в виду тенденцию к замещению, когда более сильная мышца, участвующая в создании дефекта осанки, в ходе упражнения выполняет функцию более слабой. Так, при попытке укрепления мышц брюшного пресса с целью уменьшения поясничного лордоза и угла наклона таза часто используют подъем нижних конечностей из положения лежа на спине. Функцию сгибания конечностей вместо ослабленных мышц брюшного пресса берет на себя подвздошно-поясничная мышца, работа которой способствует увеличению поясничного лордоза и угла наклона таза. Другой пример: для укрепления ягодичных мышц с целью формирования разгибания в тазобедренных суставах и уменьшения угла наклона таза предлагают различные махи ногой назад. В норме при выполнении таких махов сначала включается задняя группа мышц бедра, затем ягодичные мышцы, и в последнюю очередь - разгибатели поясничного отдела позвоночника. Но ослабленные и удлинненные ягодичные мышцы часто запаздывают и включаются позже

разгибателей поясничного отдела позвоночника, либо вовсе не включаются. В результате такие занятия в обоих примерах ведут к увеличению дефекта осанки. Поэтому, подбирая упражнения для укрепления мышечных групп, имеющих тенденцию к гипотонии и увеличению длины, необходимо тщательно отслеживать порядок включения мышц в двигательный акт, подбирать исходные положения, сводящие к минимуму возможность замещения.

**Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений.** Наиболее эффективными для развития мышечного корсета и устранения дефектов осанки являются такие, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. **К таким относятся положения лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках.**

При дефектах осанки в сагиттальной плоскости используются следующие специальные упражнения: при увеличении угла наклона таза - упражнения, способствующие укреплению ягодичных мышц, брюшного пресса. При уменьшении угла наклона таза используют упражнения, способствующие укреплению разгибателей поясничного отдела позвоночника, мышц передней поверхности бедра. Устранению крыловидности лопаток и приведению плечевых суставов способствуют упражнения, укрепляющие нижние и средние фиксаторы лопаток, расслабляющие и растягивающие верхние фиксаторы лопаток, большую и малую грудные мышцы.

**При асимметричной осанке наиболее важны симметричные упражнения.** Они дают выравнивание силы мышц и устранение дефекта. Исследования показали, что при выполнении таких упражнений ослабленные мышцы на стороне отклонения работают с большей нагрузкой, чем на противоположной стороне.

Комплекс, приведенный для исправления асимметричной осанки начинается из эмбриональной позы и приходит к положению стоя через положения, сидя и на четвереньках, таким образом, повторяя становление движений в онтогенезе человека. Такой принцип построения комплексов корригирующей гимнастики можно использовать для лечения любых нарушений осанки.

**По мере освоения одних упражнений можно добавлять другие. Каждый комплекс содержит 5 упражнений во вводной части, 9-10 в основной и заключительная часть включает упражнение в диафрагмальном дыхании и расслабление.** На первых занятиях желательно взять 3-5 упражнений из основной части и постепенно добавлять по 1-2 в неделю.

Обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки достигается путем контроля осанки и выполнения специальных упражнений перед зеркалом из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки:

1. Лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение. Руки соединить впереди, переложить мяч в правую руку. Вернуться в исходное положение. Смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх (за голову) и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5-6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук — вдох, при опускании — выдох.

3. Лежа на спине, руки вперед - в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками в течение 15-20 с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.

4. Лежа на спине, руки вперед - в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Мах выполнять быстро. Во время маха — выдох.

5. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Во время маха — выдох.

6. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15-20 с.

7. Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20 с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5 с.

8. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять скрестные движения 15-20 с. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

9. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15—20 с. Смотреть на носок одной ноги.

10. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх — влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх — вправо. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.

11. Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.

12. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнять круговые движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10—15 с каждой ногой. Смотреть на мысок.

13. Сидя на полу, упор руками сзади, но подняты обе ноги. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10-15 с. Смотреть на носки.

14. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться — вдох, опустить палку — выдох. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

15. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

16. Стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении — 15-20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 с в одном направлении, затем 5 с в другом.

17. Стоя, держать гантели впереди. Одну руку поднимать, другую — опускать, затем наоборот — 15-20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель.

18. Стоя, гантели в опущенных руках. Поднять гантели вверх, затем опустить. Смотреть сначала на правую гантель, затем на левую. Вновь перевести взгляд на правую гантель. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 15-20 с. Менять направление движения глаз через 5 с.

19. Стоя, в вытянутой руке обруч. Вращать обруч в одну, затем в другую сторону 20—30 с. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

20. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

21. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Голову поднять, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 10 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Примечание. Упражнения 3 и 4 можно выполнять с гантелью массой 3-4 кг.

При выполнении упражнений рекомендуется голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

Следующие упражнения значительно укрепят мышцы спины, что будет способствовать удержанию тела в правильном положении:

1) И. п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замерьте на 2-4 секунды и вернитесь в и. п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

2) И. п. – стоя, держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и. п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и. п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.

3) И. п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замерьте в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и. п.

4) И. п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и. п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь, как можно дольше удерживать это положение тела.

Кроме этого хорошо принимать ванны с морской или океанической солью по 20 минут. Можно добавить висы на гимнастической стенке спиной к стене в течение 1-5 минут.

#### Лёжа на животе.

Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и кисти в разные стороны) - 1 мин.

Руки в упор, опираемся на ладони и поочередно поднимаем прямую ногу вверх - по 10 раз.

Руки над головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 до 10 сек. - 6 раз.

Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы", не касаясь пола - 1 мин.

"Лодочка" - руки в замок вытянуты вперед, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.

"Корзиночка": берём руками ноги за лодыжки и поднимаемся вверх на животе, держать 2-10 сек. - 10 раз.

Брюшное дыхание.

#### На коленях.

Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка" - 10-12 раз.

И. п. то же, руки на поясе. Выпрямляем поочередно ногу назад 10-12 раз.

И. п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.

И. п. то же, колени вместе, ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая - 10-12 раз.

#### На четвереньках.

Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. - 10 раз.

Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх - 10 раз.

"Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.

"По-гурецки"

Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать к полу - 12 раз.

#### Восстановить дыхание.

Отдых в течение 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони кверху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч назад.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие виды нарушений осанки выделяют? Дайте им характеристику.
2. Дайте характеристику сколиозу и его разновидностям.
3. Опишите методику диагностики сколиоза.
4. В чем заключается профилактика нарушений осанки?
5. Составьте комплекс упражнений, направленный на профилактику одного из нарушений осанки.

## **4.12. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с остеохондрозом**

### **1. Характеристика заболевания**

Остеохондроз - болезнь человека, как биологического вида. Массовая заболеваемость связана, прежде всего, с вертикальным положением человека, при котором нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно выше, чем у животных. При этом заболевании страдают диски - хрящевые прокладки между позвонками, из-за чего межпозвоночные отверстия суживаются и выходящие через них спинномозговые нервные корешки ущемляются. Это вызывает сильную боль. Но если страдающий остеохондрозом научится правильно сидеть, стоять, лежать, то боль они могут предупредить или уменьшить.

**Причины развития остеохондроза.** Люди начинают чувствовать проявления остеохондроза чаще всего после 35 лет. Развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют его макро- и микротравмы, статические и динамические перегрузки, а также вибрация.

Это может быть вызвано:

- работой, связанной с частыми изменениями положения туловища - сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями,
- подниманием тяжелых грузов,
- неправильной позой в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей,
- занятиями физкультурой и спортом без учета влияния больших физических нагрузок,
- неблагоприятными метеоусловиями - низкая температура при большой влажности воздуха.

**По локализации различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и распространенный остеохондроз.** Чаще всего диагностируется поясничный остеохондроз (свыше 50% случаев), шейный (более 25%) и распространенный (около 12 %).

Остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Родители часто говорят расхожую фразу, обращенную к малышам: "Не верти головой!" Однако вполне справедливо призывать к обратному: «Непреренно вертите головой». В любом возрасте. Только так вы сможете избежать опасного заболевания - остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Шея предназначена природой не только для того, чтобы удерживать голову и поворачивать ее в разные стороны, что, кстати, с годами, для людей, нетренированных, не следящих за своим здоровьем, становится делом довольно сложным. Через область шеи проходят спинной мозг, артерии, питающие головной мозг, нервные корешки и стволы, осуществляющие нервную связь с руками, сердцем, легкими. Постоянная статическая нагрузка нередко приводит к развитию нижнешейного остеохондроза.

Остеохондроз грудного отдела позвоночника

Боль, возникающая время от времени в грудном отделе позвоночника, знакома каждому, кто занимается тяжелым физическим трудом. Как правило, эти болезненные, неприятные ощущения служат первым признаком того, что в организме начинает развиваться достаточно неприятное заболевание - остеохондроз грудного отдела позвоночника. Часто этот недуг поражает и лиц, так называемых

сидячих профессий: конструкторов, операторов ЭВМ, водителей автомашин.

Но совсем необязательно, что у вас, даже если вы каждый день перетаскиваете тяжелые предметы или вынуждены долгие часы сидеть за письменным столом, будет остеохондроз.

## **2. Рекомендации для лиц, страдающих остеохондрозом**

Формы занятий при остеохондрозе.

**Людям, страдающим остеохондрозом позвоночника, можно рекомендовать следующие формы занятий физкультурой:**

**1. утреннюю гигиеническую гимнастику;**

**2. физкультурную паузу в процессе труда;**

**3. лечебную гимнастику;**

**4. плавание;**

**5. занятия физической культурой по избранной программе;**

**6. самомассаж.**

Утреннюю гигиеническую гимнастику лучше начать с самомассажа поясницы и спины, а затем выполнить упражнения для мышц рук, пояса верхних конечностей и туловища, маховые движения ногами, прыжки на месте (подскоки), упражнения в смешанном или чистом висяе, а также дыхательные упражнения. Закончить утреннюю гимнастику желательно водной процедурой, после которой необходимо насухо вытереть тело и сильно растереть полотенцем поясницу и спину.

Физкультурная пауза проводится в течение 5 - 6 минут. Для тех, кто работает в положении сидя с опущенной головой, рекомендуется комплекс, состоящий из 8 - 9 упражнений, выполняемых в исходном положении - стоя, в среднем темпе и со средней амплитудой. Тем, кто работает в положении стоя, рекомендуется выполнять 7 - 9 упражнений в положении сидя с несколько подтянутыми ногами с небольшим напряжением, в среднем темпе и с ограниченной амплитудой. После упражнений следует активно промассировать поясницу и спину в течение 1 - 3 минут, а затем расслабить мышцы ног.

Лечебная гимнастика показана, прежде всего, тем, кто страдает частыми обострениями остеохондроза в виде радикулита. В комплекс включаются общеразвивающие специальные и дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и самомассаж. Заниматься рекомендуется ежедневно, лучше утром. Большинство упражнений выполнять в и. п. – лежа, или в упоре стоя



на коленях, т. к. при этом снимается осевая нагрузка с позвоночника и в определенной степени расслабляются мышцы, удерживающие его в вертикальном положении. Примерный комплекс лечебной гимнастики, зависящий от вида остеохондроза, представлен ниже.

Так же в целях профилактики заболевания рекомендуют использовать следующие простые приемы:

1. Лежа на животе (или на спине), руки вверх. Сильно потянуться руками вверх, затем расслабиться. Повторить 7 - 8 раз. Спину не прогибать, ноги от пола не отрывать.

2. Чистый вис, при котором нет опоры. При этом можно выполнять упражнения: “маятник”, сгибание и разгибание ног, прогибание туловища.

3. Стоя между столом и стулом: опереться одной рукой на стол, другой на спинку стула и согнуть ноги.

В занятиях физкультурой по избранной программе можно включать бег, гимнастику, игры и т. п. Основная часть занятий обычно полностью посвящается ритмической гимнастике, легкой атлетике, плаванию, катанию на лыжах и т. д. Продолжительность - 20 - 30 минут и более.

Плавание. Наиболее эффективно плавание на спине. Плавать рекомендуется 2 - 3 раза в неделю по 1 – 1,5 часа. В осенне-зимний период плавать лучше в закрытом бассейне, чтобы избежать охлаждений, которые крайне нежелательны для больных остеохондрозом.

Самомассаж - эффективное средство профилактики развития и обострения остеохондроза, направленное на улучшение обменных процессов в мышцах, связках, и межпозвоночных дисках, снятие мышечного напряжения и уменьшение болей. Продолжительность сеанса 10 - 15 минут.

Примерный комплекс упражнений при остеохондрозе шейного отдела позвоночника

- Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд.

- Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

- Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Выполните упражнение не менее 5 раз.

- Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево.

- Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

- Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

Эти упражнения рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также выполнять их в течение рабочего дня. Делать их можно и сидя и стоя.

Выполнение упражнений в течение длительного времени - надежная профилактика остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Однако совершать круговые движения головой нельзя ни в коем случае. Это может привести к травме.

#### Примерный комплекс упражнений при остеохондрозе грудного отдела позвоночника

1. И. п. - делая вдох, встаньте прямо, руки вниз, ноги вместе. Вытяните руки вверх - выдох. Прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох. Затем опустите руки, наклонитесь вперед, чуть округлив спину, опустите плечи и голову - выдох. Повторите 8 - 10 раз.

2. И. п. - сидя на стуле. Заведите руки за голову - вдох, максимально прогнитесь назад 3 - 5 раз, опираясь лопатками о спинку стула, - выдох.

3. И. п. - встаньте на четвереньки. Максимально прогните спину и задержитесь на 2 - 3 секунды в этом положении. Голову держите прямо. Вернитесь в и. п. и снова проделайте то же упражнение 5 - 7 раз.

4. И. п. - лечь на живот и упереться руками в пол. Силой максимально прогнитесь назад, стараясь оторвать корпус от пола.

5. И. п. - лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, пытаясь максимально поднять вверх голову и ноги.

Эти упражнения, разгружающие грудной отдел позвоночника, советуют выполнять на протяжении дня во время коротких перерывов в работе. В упражнениях с 3 по 5-е дыхание произвольное. 4-е и 5-е упражнения выполняйте 5 - 8 раз.

Эти упражнения можно включать в утреннюю гимнастику. Очень полезно выполнить несколько движений после работы. Главное,

чтобы профилактический комплекс вы делали ежедневно, тогда вы надежно застрахуете себя от остеохондроза.

#### Примерный комплекс упражнений при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника

Следующий небольшой комплекс упражнений служит отличной профилактикой остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Включите его в утреннюю гимнастику и выполняйте ежедневно. Он не займет много времени, пользу же принесет огромную: поможет сохранить ваш позвоночник гибким, подвижным до преклонного возраста.

1. Вис или полувис в течение 70 сек. на перекладине.
2. И. п. – стоя, руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторите по 10 раз в каждую сторону.
3. И. п. - стоя, руки на бедрах. Движение тазом вперед, назад. Повторите по 10 раз в каждую сторону.
4. И. п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Сложитесь как перочинный ножик, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 15 - 20 раз.
5. И. п. - лежа на животе, упор согнутыми руками в пол. Выпрямите руки, отождитесь от пола, не отрывая ног. Повторите 10 - 15 раз.
6. И. п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Максимально прогните спину вверх, вернитесь в и. п. Повторите 10 - 15 раз.
7. И. п. - лежа на спине. Прижмите согнутые в коленях ноги к груди. Повторите 10 - 15 раз.

#### Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику остеохондрозу как заболеванию.
2. Какие разновидности остеохондроза выделяют? Какая разновидность наиболее распространена?
3. Опишите формы занятий при остеохондрозе. В чем их особенность?
4. Перечислите физические упражнения при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.

### **4.13. Методика занятий при плоскостопии**

#### **1.Характеристика плоскостопия**

**Плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся понижением ее сводов.** Различают продольный свод, образованный

рядом костей, расположенных в направлении от пяточной кости к концам пальцев, и поперечный свод, идущий через клиновидные и кубовидную кости и основания плюсневых костей. Сводчатое строение стопы определяет ее прочность. Мощная система связок и мышц обеспечивает сохранение формы сводов стопы и их функции. Большое значение в удержании сводов стопы имеют мышцы, супинирующие стопу (в первую очередь задняя большеберцовая мышца, сухожилие которой, прикрепляясь к нескольким костям стопы, сближает их), и длинная малоберцовая мышца. Благодаря напряжению этих мышц супинируется пяточная кость и прогибается передний отдел стопы, что обеспечивает ее торсию (скручивание) и углубление сводов. Напряжение сухожилий сгибателей пальцев (длинного сгибателя большого пальца, длинного и короткого сгибателей пальцев), служащих как бы растяжкой между пяточной костью и пальцами и сближающих передний и задний отрезки дуги продольного свода, мешает развитию плоскостопия. Перечисленные биомеханические особенности стопы определяют ее выносливость к нагрузке весом тела, способность приспосабливаться к неровности опорной поверхности и смягчать толчки. В норме внутренняя часть продольного свода имеет высоту 5-7 см (от бугристости ладьевидной кости), наружная — около 2 см (от бугристости пятой плюсневой кости).

Детская стопа по сравнению со взрослой короткая, широкая, а в пяточной области суженная, пальцы расходятся. **У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам.** Объем движений детской стопы больше вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, в связи с чем детская стопа меньше приспособлена к статическим нагрузкам (прыжкам, соскокам с высоких снарядов), быстро утомляется и легко подвергается деформации. Поэтому ранняя специализация в спорте влечет за собой перегрузки и нередко приводит к плоскостопию. При адекватной нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

**Следует, однако, помнить, что пониженный свод у детей 4—5 лет является следствием незаконченного развития стопы и не требует специального лечения.** Вместе с тем необходимо динамическое наблюдение, укрепление мышечно-связочного аппарата начиная с 3—4-летнего возраста.

Понижение продольного свода стопы приводит к продольному плоскостопию, а поперечного — к поперечному плоскостопию. Нередко эти формы плоскостопия (продольное и поперечное) сочетаются. Иногда плоскостопие сопровождается отведением переднего отдела стопы, поднятием ее наружного края и пронацией пятки (плосковальгусная стопа).

**Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании сводов стопы.** Кроме того, причиной плоскостопия может стать чрезмерное утомление в связи с длительным пребыванием на ногах и ношением тесной обуви, особенно узкой или с высоким каблуком, толстой подошвой. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с области пятки она перемещается в область поперечного свода, который не выдерживает ее, и начинается формирование поперечного плоскостопия.

Продольное плоскостопие характеризуется болями и изменениями очертания стопы. **При слабовыраженном плоскостопии (I степень) появляются чувство усталости в ногах (особенно после физических нагрузок), болезненность при надавливании на стопы. Походка становится менее пластичной. К вечеру может появиться отечность тыльной стороны стопы. Для выраженного плоскостопия (II степень) характерны более постоянные и сильные боли в стопах, в области лодыжек, в голенях. Походка значительно утрачивает эластичность и плавность. Продольный свод снижен даже без нагрузки. При резко выраженном плоскостопии (III степень) отмечаются постоянные боли в стопах, голенях, коленных суставах, часто в пояснице, а также головные боли. Внешне продольный свод не определяется ни при нагрузке, ни без нее.**

Стопа принимает вальгусное положение и не поддается коррекции руками, пятка распластана, имеет округлую форму, контуры ахиллова сухожилия сглажены, стопа и голеностопный сустав отечны, суставы стопы тугоподвижны. Ходьба при таком плоскостопии затруднена, спортивная работоспособность и трудоспособность значительно снижены, ношение обуви массового производства невозможно.

Поперечное плоскостопие характеризуется уплощением или исчезновением поперечного свода стопы. Оно является причиной деформации пальцев. Основные признаки поперечного плоскостопия: распластанность переднего отдела стопы, боли и ороговелость кожи подошвы под головками плюсневых костей, натяжение сухожилий

разгибателей пальцев. С увеличением степени поперечного плоскостопия большой палец отклоняется кнаружи, что сопровождается подвывихом головки первой плюсневой кости ее выступанием, пальцы приобретают молоткообразную форму.

Плоскостопие и другие деформации стопы выявляются в процессе клинического осмотра и подтверждаются плантографическими исследованиями, специальными измерениями (например, высоты продольного свода стопы), данными рентгенографии. Перечисленные методы исследования вместе с учетом субъективных ощущений больного используются для оценки эффективности лечения.

## **2. Методика занятий, направленных на профилактику плоскостопия**

**Лечение плоскостопия — более трудный процесс, чем его предупреждение.** Поэтому большое внимание следует уделять профилактике плоскостопия с самого раннего детства. Она должна состоять в организации правильного физического воспитания детей, укреплении мышечно-связочного аппарата голени и стоп, ношении рациональной обуви.

**В быту и во время занятий физической культурой для равномерного распределения веса тела на различные отделы стопы нужно следить за выработкой правильной походки ребенка.** Дети не должны ходить, широко расставляя ноги и разводя носки, чтобы не перегружать внутренний край стопы и поддерживающие его связки. В занятия, проводимые в яслях, детских садах, школах, необходимо включать специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и связочного аппарата голени и стопы, ходьбу босиком по бревну боком в продольном направлении, лазанье по бревну или канату с обхватом его внутренними краями стоп. При выполнении этих упражнений форма снаряда оказывает моделирующее влияние на свод стопы и усиливает действие мышц, супинирующих стопу.

В занятия должны быть включены специальные упражнения, способствующие укреплению мышц голени, например, хождение на носках при установке стоп носками внутрь. Механизм действия этих упражнений заключается в рефлекторном напряжении мышц, супинирующих стопу, в формировании свода стопы давлением. Профилактике плоскостопия способствует также ходьба босиком по неровной почве, глубокому песку, гальке. Укрепить мышечно-связочный аппарат голени и стопы помогает массаж (поглаживание,

разминание, растирание) мышц передней и внутренней поверхностей голени, а также подошвенной поверхности стопы. Особенно показан массаж при быстрой утомляемости нижних конечностей и болях в них.

**Предупреждению развития деформации стоп способствует ношение рациональной обуви. Обувь детей должна плотно обхватывать (но не сдавливать) передний отдел стопы и пятку, иметь достаточно гибкую подошву и невысокие каблуки.**

Лечение плоскостопия должно быть комплексным, направленным на укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы. С этой целью применяются лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия, специальная обувь, стельки, стяжки, поддерживающие высоту сводов стопы и корригирующие положение пальцев. При болевом синдроме лечение первоначально должно быть направлено на его устранение.

**При лечении плоскостопия у детей дошкольного возраста применяются только упражнения лечебной гимнастики, массаж, физиотерапия; ношение супинаторов в этом возрасте не показано.** При лечении детей школьного возраста на фоне лечебной гимнастики, массажа, ритмической электростимуляции большеберцовых мышц для нормальной установки стоп пользуются ортопедической обувью с выкладкой сводов и приподнятым внутренним краем пятки. При выраженном плоскостопии и резких болевых ощущениях, лечение обычно начинают с наложения гипсовых повязок с супинированной стопой, затем назначают ношение ортопедической обуви, лечебную гимнастику, массаж.

Во всех возрастных группах лечение плоскостопия должно включать физические упражнения (занятия спортом), оказывающие общеукрепляющее влияние на организм; выработку стереотипа правильного положения тела и нижних конечностей стоя и во время ходьбы; специальные физические упражнения и массаж, снимающие болевой синдром; специальные физические упражнения со снарядами и без снарядов, направленные на укрепление мышц, поддерживающих своды стопы, и формирование глубины сводов.

К рекомендуемым видам спорта относятся такие, которые оказывают динамическую нагрузку на стопы: плавание кролем, ходьба на лыжах, спортивные игры с мячом. Занятия спортом проводятся под контролем врача при обязательном соблюдении принципа постепенного повышения нагрузки.

Правильное положение стоп при ходьбе и стоянии уменьшает нагрузку на внутренний край стопы. Во время занятий большого необходимо обучать ходьбе с неширокой расстановкой стоп, без

излишнего разведения их в передних отделах. В положении стоя рекомендуется тяжесть тела переносить на наружные края стоп.

**При наличии болевого синдрома, а также для укрепления мышц показан массаж мышц голени и стоп, особенно при появлении болей и чувства утомления в ногах к концу дня, после длительного стояния и ходьбы. Массаж мышц голени проводят с акцентом на мышцах передней и внутренней поверхностей, массаж стопы — на подошвенной поверхности. Применяют приемы поглаживания, растирания, разминания, поколачивания. Длительность одного курса 1,5-2 месяца, время одной процедуры 10-12 мин.**

Специальные упражнения лечебной гимнастики направлены на укрепление длинной малоберцовой мышцы, осуществляющей пронацию переднего отдела стопы; большеберцовой мышцы и длинных сгибателей пальцев, усиливающих супинацию заднего отдела стопы и ротирующих голень кнаружи; длинного сгибателя большого пальца и коротких сгибателей пальцев, задней большеберцовой мышцы, способствующих углублению продольного свода.

Упражнения выполняются в исходных положениях лежа, сидя, стоя и в процессе ходьбы, что дает возможность регулировать нагрузку на определенные мышцы голени и стопы. Вначале необходимо ограничиться выполнением упражнений в исходных положениях лежа и сидя. Упражнения следует выполнять с чередующимся сокращением и расслаблением мышц. В дальнейшем рекомендуется включать упражнения со статической нагрузкой.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику плоскостопию. Какие разновидности плоскостопия выделяют?
2. Опишите степени плоскостопия. В чем заключается их характерные особенности?
3. Опишите процесс профилактики плоскостопия. С использованием каких средств физического воспитания происходит профилактика?
4. Расскажите об особенностях профилактики плоскостопия у детей.

#### **4.14. Особенности методики занятий при заболеваниях органов дыхания**

##### **1.Характеристика заболеваний органов дыхания**



**При заболеваниях легких происходит нарушение функций внешнего дыхания в связи с ухудшением эластичности тканей легких, нарушением нормального газообмена между кровью и альвеолярным воздухом, уменьшением бронхиальной проводимости. Последнее явление обусловлено спазмом бронхов, утолщением их стенок, механической закупоркой при повышенном выделении мокроты.**

В полноценном физиологическом акте дыхания участвуют одновременно грудная и брюшная полости.

Различают три типа дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное и диафрагмальное.

Верхнегрудное характеризуется тем, что при максимальном напряжении дыхательного акта в легкие во время вдоха поступает наименьшее количество воздуха. Нижнегрудное, или реберное, сопровождается расширением грудной клетки на вдохе в стороны. Диафрагма растягивается и поднимается, а при полноценном дыхании она должна опускаться. При реберном дыхании сильно вытягивается низ живота, что неблагоприятно для органов брюшной полости. Диафрагмальное, или брюшное, дыхание наблюдается при интенсивном опускании диафрагмы в брюшную полость. Грудная клетка расширяется преимущественно в нижних отделах, и полноценно при этом вентилируются только нижние доли легких. При обучении методике дыхания больной осваивает все типы дыхания.

**Статистические данные указывают, что одно из первых мест в структуре заболеваемости детей, занимают заболевания дыхательного аппарата.**

Наиболее частыми являются: хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма, склонность к частым ОРЗ. Признаками хронической дыхательной недостаточности являются проявление одышки при различных нагрузках.

Одышка может быть инспираторная (затруднен вдох) и экспираторная (выдох). Нужно приучить детей дышать через нос, это самое физиологичное дыхание. Дыхание должно быть полным, чтобы расширялась грудная клетка, и развивались мышцы живота. Необходимо научить ребенка вытягивать живот и сокращать его мышцы. Обучение правильному дыханию проводится в статических положениях и во время движения.

## **2.Методика занятий при заболеваниях органов дыхания**

### **Задачи ЛФК:**

1. оказывать общеукрепляющее воздействие на все органы и системы организма;
2. улучшить функцию внешнего дыхания, способствуя овладению методикой управления дыханием;
3. уменьшить интоксикацию, стимулировать иммунные процессы;
4. ускорить рассасывание при воспалительных процессах;
5. уменьшить проявление бронхоспазма;
6. увеличить отделение мокроты;
7. стимулировать экстракардиальные факторы кровообращения.

Противопоказания для занятий ЛФК: дыхательная недостаточность III степени, абсцесс легкого до прорыва в бронх, кровохарканье или угроза его, астматический статус, полный ателектаз легкого, скопление большого количества жидкости в плевральной полости.

**Применяют общеукрепляющие дыхательные упражнения, на расслабление и «звуковую» гимнастику».**

Звуковая гимнастика.

И. п. — лежа на спине с приподнятым головным концом кровати, сидя на стуле, облокотившись на его спинку, стоя.

Начинают лечебную гимнастику с обучения «полному» дыханию, при котором на вдохе передняя стенка живота выпячивается с одновременным подниманием грудной клетки. Во время выдоха грудная клетка опускается, живот втягивается. После освоения такого смешанного дыхания применяют удлинение вдоха по отношению к выдоху, а в последующем удлиняют выдох; в результате больной осваивает глубокий вдох и удлиненный выдох.

Звуковая гимнастика — это специальные упражнения в произнесении звуков. Начинают с произнесения ммм, после чего следует выдох — пфф. Произнесение звуков вызывает вибрацию голосовых связок, которая передается на трахею, бронхи, легкие, грудную клетку, и это способствует расслаблению спазмированных бронхов, бронхиол.

**Наибольшая сила воздушной струи развивается при звуках п, т, к, ф, средняя — при звуках б, г, д, в, з; наименьшая — при звуках м, н, л, р. Рекомендуют произносить рычащий звук р-р-р-р на выдохе, начиная от 5-7 до 25-30 с и звуки бррох, бррфх, дррох, дррфх, бррух, бух, бат, бак, бех, бах.**

Звуковая гимнастика помогает выработать соотношение продолжительности фаз вдоха и выдоха 1:2. Следует обучить больного

после вдоха через нос сделать небольшую паузу и выдохнуть воздух через открытый рот с последующей более удлиненной паузой.

**На занятиях соблюдают соотношение дыхательных и общеукрепляющих упражнений в соотношении 1:1. Продолжительность процедуры — от 10 до 30 мин, индивидуальные занятия — 2-3 раза в день.**

Упражнения сочетаются с ходьбой или бегом трусцой до 5 км в день, с учащением пульса до 100-120 уд./мин.

При появлении предвестников приступа бронхиальной астмы больному рекомендуют удобно сесть, положить руки на стол, максимально расслабить мышцы туловища, ног, дышать поверхностно для того, чтобы глубокий вдох не раздражал нервные окончания в бронхах и не усиливал их спазм. На 4-5 с во время выдоха — задержать дыхание.

В межприступном периоде больного обучают также умению задерживать дыхание во время умеренного выдоха. Формы тренировок: тренажеры общего действия (велотренажер, беговая дорожка), ходьба, бег, физические упражнения и плавание в бассейне.

Нагрузки применяют в интервальном режиме. Например, бег 4 мин со скоростью 7-8 км/ч, затем ускорение на 10-15 с до 10 км/ч, после чего в течение 2-3 мин дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Продолжительность бега — 30 мин 3 раза в неделю или 20 мин 4 раза в неделю.

В зависимости от характера заболевания учитель подбирает средства, эффективно воздействующие на дыхательную функцию. Для улучшения дыхательной функции в комплекс включаются упражнения, усиливающие вдох. Эти упражнения способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенный трубочкой, и звуковая гимнастика. Эти упражнения должны проводиться в соответствии с принципом наглядности, должно использоваться такое качество, как конкретность мышления (подуть на свечку, понюхать цветок и т. д.). Должен присутствовать эмоциональный фактор. Необходима новизна. Следует избегать быстрого форсированного выдоха, способствующего растяжению альвеол. Рекомендуются движения туловищем в исходном положении сидя, стоя; упражнения, при которых усиление вдоха сопровождается нажатием на грудную клетку; упражнения в ходьбе - наклоны туловища под углом 45° (для развития диафрагмального дыхания).

При начальных и не осложненных формах хронического бронхита, если не нарушена вентиляция легких, сохраняется правильная дыхательная функция, школьники занимаются по программе СМГ. Внимание учителя должно быть сосредоточено на обучении рациональному дыханию, при котором выдох длиннее, чем вдох.

Для профилактики осложнений бронхита, хронической пневмонии, бронхиальной астмы используются специальные дыхательные упражнения.

У школьников СМГ в период ремиссии астматического бронхита или бронхиальной астмы в урок должны быть включены упражнения на расслабление скелетных мышц туловища и конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями. Рекомендуется выполнять дыхательные упражнения на расслабление с выдохом при счете вслух, произношение букв и слов, но при этом выдох должен быть длиннее вдоха.

Физическая культура с элементами спорта в сочетании с закаливанием и массажем повышают местную и общую невосприимчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, оздоравливают организм. Циклические упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Наступает саморегуляция акта дыхания, фазы вдоха и выдоха, снимается спазм мускулатуры в бронхах, в результате чего увеличивается их просвет, улучшается прохождение воздуха в легкие.

Занятия должны проводиться преимущественно на свежем воздухе.

**Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживания.**

**Начинать овладение полным дыханием лучше всего в положении лежа. Вдох нужно делать медленно, плавно, без напряжения, выдох также легко, плавно. Постепенно увеличивать глубину вдоха и выдоха.**

Полное дыхание целесообразно выполнять и во время ходьбы. На 3-4 шага вдох, на 4-5 шагов выдох. Эффективно выполнять дыхание с движением рук. При этом увеличивается объем грудной клетки, а также и усвоение кислорода.

Комплекс специальных упражнений для органов дыхания  
(дыхательные упражнения)

1. И. п. - лежа на спине (сидя, стоя) сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

2. И. п. - то же. Сделать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета.

3. И. п. - то же. Повернуть кисти рук наружу с небольшим отведением плеч и рук в стороны, вернуться в и. п. - выдох.

4. И. п. - сидя (стоя), прямые руки сзади, кисти в замок. Скользя по туловищу вниз, развернуть плечи - глубокий вдох, вернуться в и. п. - выдох.

5. И. п. - сидя, руки на пояс. Отвести локти назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

6. И. п. - сидя (стоя) кисти на шее. Отвести локти и голову назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

7. И. п. - лежа на спине (сидя, стоя). Дугами наружу руки вверх - вдох, дугами наружу руки вниз - выдох.

8. И. п. - то же, руки вперед, кисти соединены тыльной стороной. Руки в стороны - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

9. И. п. - сидя (стоя) кисти к плечам. Отвести сначала правый, а затем левый локоть в сторону - вдох, правый, затем левый вперед - выдох.

10. И. п. - о. с. Руки вверх, в стороны, назад прогнуться - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

11. И. п. - стоя, руки впереди. Медленно отвести руки в стороны -назад, голову назад - вдох, затем скрестить руки на груди и наклониться вперед - выдох.

12. И. п. - о. с. Дугами наружу руки медленно поднять вверх, смотреть на кисти - вдох, опустить руки, наклонить туловище - выдох. Можно выполнять с задержкой дыхания, особенно при бронхиальной астме.

13. И. п. - стоя (сидя). Разводя руки в стороны на 4 счета сделать вдох, затем 4 счета - пауза, опуская руки - выдох на 4 счета и вновь пауза на 4 счета.

14. И. п. - лежа на спине или стоя, кисти рук положить на живот. Сделать вдох на 3-4 счета, поднимая брюшную стенку, затем выдох, втягивая ее.

15. И. п. - стоя или лежа на спине. Сделать неглубокий вдох и не вдыхая производить выпячивание и втягивание брюшной стенки.

16. Медленный бег - эффективное дыхательное упражнение, при котором вдох и выдох выполняется на 4-6 шагов. Данное упражнение повторяют 6-8 раз, чередовать с общеразвивающими упражнениями.

"Массаж" легких и органов брюшной полости выполняется при упражнениях 15,16.

Дыхательные упражнения выполнять ежедневно и включать во все виды занятий физической культурой.

#### Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука "М" (рот плотно закрыт).
2. Выдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).
3. Выдох поочередно через левую и правую ноздрию (другая прижата пальцами, рот закрыт).
4. Нос зажат пальцами - задержка дыхания под счет до 8-10 раз. Выдохнуть через нос. Полный вдох через рот. 5. Положить на ладонь легкую бумажку, сдвигать ее, делая выдох, поочередно, левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижата пальцем).

#### Упражнения, совершенствующие носовое дыхание

1. Сделать 10 вдохов - выдохов через правую и левую ноздрию (по 4-6 с), поочередно закрывая ее большим и указательным пальцем.
2. На вдохе оказать сопротивление воздуху, надавливая на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивать пальцами по крыльям носа).
3. Выключить дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому небу. При этом вдох и выдох осуществляется через нос.
4. Сделать спокойный вдох, на выдохе, одновременно с постукиванием по крыльям носа, произносить слоги "БА, БО, БУ".

#### Упражнения с мячом, применяемые при бронхолегочной патологии

1. И.п. - глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 - встать, поднять мяч над головой, правую ногу назад на носок, потянуться - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. То же другой ногой.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- поворот туловища направо, левую руку вперед, мяч в левую - выдох; поворот в и.п. - вдох, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).
3. И.п. - о.с., мяч в руках внизу. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног - выдох, 4 - взять мяч, вернуться в и.п. - вдох (4-6 раз).
4. И.п. - о.с., мяч в руках внизу. 1 - мяч дугой влево-вверх - вдох, наклон вправо, правую ногу в сторону на носок - выдох; 3 -

выпрямиться, приставить правую ногу, мяч, над головой - вдох; 4 - мяч дугой влево - I вниз - выдох. То же в другую сторону (8-10 раз).

5. И. п. - стоя, ноги вместе или на ширине плеч, мяч в руках внизу. Выпустить мяч, быстро присесть и, не давая ему упасть на пол, поймать его двумя руками (6-8 раз).

6. И. п. - сидя на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч за головой. 1 - выпрямляя правую ногу в сторону на носок, руки вверх, наклон вправо - вдох; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону (8-10 раз).

7. И. п. - сидя, мяч на полу у колена справа. Слегка сгибая ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами. То же в другую сторону (40 с).

8. И. п. - стойка на коленях, мяч в руках. 1 - руки вверх - вдох; 2 - садясь на пятки и поворачивая туловище направо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка - выдох; 3 - стойка на коленях, руки вверх - вдох; 4 - и. п. - выдох. То же в другую сторону (4-6 раз).

9. И. п. - стойка на коленях. 1 - руки на живот - вдох; 2 - руки в стороны - выдох; 3 - руки вверх - вдох, 4 - и. п. - выдох (6-8 раз).

### **3. Точечный самомассаж при профилактике острых респираторных заболеваний**

Кончиками указательного или среднего пальца массируют 9 биологически активных зон, указанных на рисунке 5, по методике А. А. Уманской. Зону определяют по слегка болезненному ощущению при надавливании пальцем. Массируют с 1 по 9 зоны на лице, груди, кисти руки по часовой стрелке в течение 3-5 секунд (9-10 вращательных движений); на шее и за ухом - движениями сверху вниз и в течение того же времени. Симметричные зоны следует массировать обеими руками одновременно. В области 2-й и 3-й зоны массаж надо производить более осторожно. Утром для быстрой активации организма производят более сильное давление. Перед сном воздействие осуществляют спокойными легкими движениями.

Если при проведении обычного профилактического массажа выявляются зоны с повышенной болевой чувствительностью (доклиническая стадия ОРЗ) - на болевые зоны воздействуют по 10-15 секунд каждые 30-40 минут в течение дня до уменьшения чувствительности, а затем переходят на прежний режим.

Точечный массаж противопоказан при наличии в биоактивных зонах гнойничков, родинок, бородавок.

**Расположение биоактивных зон** Зона 1 - в центре соединения рукоятки грудины с ее телом (угол грудины) на уровне суставной вырезки второго ребра. Зона 2 - в центре яремной вырезки грудины.

Зона 3 - спереди от переднего края грудино-ключично-сосковой мышцы на уровне верхнего края щитовидного хряща. Зона 4 - на уровне волосистой части головы, во впадине у наружного края трапециевидной мышцы. Зона 5 - во впадине между остистыми отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков. Зона 6-у верхнего края борозды носа, на верхней челюсти - соответствует подглазничному отверстию. Зона 7 - в углублении между передним краем козелка и задним краем суставного отростка нижней челюсти. Зона 8 - соответствует началу бровей, между бровей. Зона 9 - между первой и второй пястными костями, вблизи от лучевого края второй пястной кости.

Предлагаемая программа точечного массажа, активизируя защитные силы организма, является также профилактикой множества других заболеваний.



Рис. 5. Точечный массаж по методике А. А. Уманской



Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику заболеваний органов дыхания. Каковы основные признаки дыхательной недостаточности?
2. В чем заключаются основные задачи ЛФК при заболевании органов дыхания?
3. Опишите упражнения «звуковой гимнастики».
4. В чем заключается точечный самомассаж при профилактике острых респираторных заболеваний?

#### **Тест по темам раздела**

**1. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:**

- 1) 30-35 мин; 2) 40-45 мин; 3) 50-55 мин; 4) 1 ч.

**2. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:**

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и группах ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

**3. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз:**

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

**4. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.**

- 1) образовательные; 2) воспитательные; 3) оздоровительные; 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

**5. В основной части урока физической культуры вначале:**

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

**6. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:**

1) во вводной части урока; 2) в подготовительной части урока; 3) в начале основной части урока; 4) в середине или конце основной части урока.

**7. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:**

1) 15-18 мин; 2) 20 мин; 3) 25-30 мин; 4) 35 мин.

**8. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:**

1) упражнениями на гибкость; 2) подвижными играми и игровыми заданиями; 3) просмотром учебных видеофильмов; 4) упражнениями на координацию движений.

**9. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:**

1) вводной; 2) подготовительной; 3) основной; 4) заключительной.

**10. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:**

1) 48 ч; 2) 56 ч; 3) 68 ч; 4) 76 ч.

**11. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:**

1) в начале основной части урока; 2) в середине основной части урока; 3) в конце основной части урока; 4) в заключительной части урока.

**12. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:**

1) время выполнения двигательного действия; 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС); 3) продолжительность сна; 4) коэффициент выносливости.

**13. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

1) физической нагрузкой; 2) интенсивностью физической нагрузки; 3) моторной плотностью урока; 4) общей плотностью урока.

**14. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:**

1) индексом физической нагрузки; 2) интенсивностью физической нагрузки; 3) моторной плотностью урока; 4) общей плотностью урока.

**15. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:**

1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;

2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;

3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;

4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время.

**16. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:**

1) план-конспект урока — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — годовой план-график учебного процесса;

2) годовой план-график учебного процесса — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — план-конспект урока;

3) план-конспект урока — план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время — план физкультурно-оздоровительных мероприятий;

4) годовой план-график учебного процесса — план физкультурно-оздоровительных мероприятий — план педагогического контроля и учета.

**17. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:**

1) урок физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; 3) массовые спортивные и туристские мероприятия; 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

**18. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:**

1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала; 2) контрольных уроков; 3) уроков общей физической подготовки; 4) уроков освоения нового материала.

**19. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:**

1) учебная программа по физическому воспитанию; 2) учебный план; 3) поурочный рабочий (тематический) план; 4) план педагогического контроля и учета.

**20. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.**

Вставка-ответ: 1) оперативного; 2) текущего; 3) итогового; 4) рубежного.

**21. Цель учебного предмета «физическая культура»:**

1) формирование физкультурных способностей и потребностей, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной активности.

2) обеспечить социально задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности школьников;

3) формирование потребности в эффективном использовании средств физического воспитания;

4) формирование знаний не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности.

**22. Структура урока это:**

1) сочетание подготовительной, основной, заключительной частей урока; 2) закономерный порядок объединения частей и элементов урока; 3) система средств и методов обучения двигательным действиям; 4) совокупность педагогических приемов в рамках физического воспитания школьников.

**23. Внутренняя величина нагрузки это:**

1) количественная мера воздействия упражнений на организм; 2) величина, определяющаяся по показателям суммарного объема работы; 3) мера мобилизации функциональных возможностей организма на выполненную работу; 4) определенное воздействие на организм, вызываемое всем ходом урока.

**24. Дифференциация – это:**

1) учет групповых особенностей учащихся в процессе физического воспитания; 2) разделение учащихся на основе их индивидуальных особенностей; 3) разделение учащихся по критерию асимметрии головного мозга; 4) педагогический процесс, в результате которого учащиеся одного паспортного возраста достигают разных конечных результатов.

#### **25. Оценка по физической культуре зависит от ...**

1) степени усвоения и практической реализации знаний; 2) качества выполнения двигательных действий; 3) уровня развития двигательных способностей; 4) всего выше перечисленного.

#### **26. Задачами олимпийского образования школьников могут быть:**

1) формирование прочных знаний об Олимпийских играх и их истории; формировании мотивации на спорт и физическую культуру; 3) формирование умений по ведению всегда честной игры, пропаганду ценностей олимпизма; 4) все вышеперечисленное.

#### Список литературы по разделу

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание в пионерском лагере / Н. Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1970.

2. Бунилов, М. М. Гигиеническая гимнастика и закаливание / М. М. Бунилов, С. В. Янапис. - М.: Физкультура и спорт, 1965.

3. Былеева, Л. В. Игры народов СССР / Л. В. Былеева, В. М. Григорьев. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. Васильков, Г. А. От игры - к спорту / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. Выдрин, В. М. Основы теории и методики физической культуры / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1986 - 352 с.

6. Геллер, Е. М. Знакомьтесь - спортландия / Е. М. Геллер. - М.: Знание, 1989.

7. Геллер, Е. М. Веселые старты / Е. М. Геллер, Н. М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

8. Глазырина, Л. Д. Методика преподавания ФК: 1-4 кл. Методическое пособие и программа (Биб-ка учителя нач. школы) / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. - Владос, 2004. - 208 с.

9. Глушкова, Е. К. Школьные каникулы / Е. К. Глушкова. - М.: Медицина, 1987.

10. Жуков, Р. С. Общие основы системы непрерывного физкультурного образования: учебное пособие / Р. С. Жуков, В. Г.

Прокуденко, Т. Г. Трефилова. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008. - 58 с.

11. Качашкин, Б. М. Физическое воспитание в начальной школе / Б. М. Качашкин. – М. Просвещение, 1978.

12. Курилова, В. Н. Туризм / В. Н. Курилова. - М.: Просвещение, 1988.

13. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. Просвещение, 2006. - 128 с.

14. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 199 с.

15. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры \ Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

16. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Под ред. Ляха В. И. Пособие для учителей. Просвещение. - 2005. - 125 с.

17. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 220 с.

18. Теория и методика физического воспитания / Учебник для ИФК, под ред. Матвеева Л. П., в 2-х т, М., ФИС, 1976.

19. Теория и методика физической культуры /Учебник под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

20. Фомин, В. А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания / В. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

21. Фридман, Н. Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха / Н. Г. Фридман. - М.: Просвещение, 1991.

22. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

23. Хрипкова, А. Г. Биологическое и социальное о развитии, формировании и воспитании / А. Г. Хрипковва. – М.: Просвещение, 1970.

## **РАЗДЕЛ 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **5.1. Физическая культура в системе начального профессионального образования**

#### **1. Цель и основные задачи учреждений начального профессионального образования**

1. В системе непрерывного образования населения нашей страны после общего среднего (основного или полного) следует **профессиональное образование**, первым звеном которого является начальное профессиональное образование. В соответствии с Типовым положением об учреждении начального профессионального образования оно **имеет целью подготовку работников квалифицированного труда (рабочих и служащих) по всем основным направлениям общественно полезной деятельности** согласно перечню профессий (специальностей), утверждаемому Правительством Российской Федерации.

Главными задачами учреждений в системе начального профессионального образования являются:

- создание условий для приобретения молодежью начального профессионального образования **необходимой квалификации и включения их в общественно полезный труд;**

- обеспечение высокого качества **общеобразовательной и профессиональной подготовки будущих молодых рабочих и специалистов;**

- **удовлетворение потребностей предприятий и организаций в подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих и специалистов.**

Конкретные преломленные задачи получают при изучении предметов, преподаваемых в учреждениях начального профобразования.

#### **2. Классификация учреждений начального профессионального образования**

**К основным типам учреждений начального профессионального образования относятся:**

**профессиональное училище** (например, строительное, электротехническое, сельское и т. п.), которое осуществляет реализацию образовательных программ начального профессионального образования, обеспечивающих приобретение

учащимися конкретной профессии соответствующего уровня квалификации с получением или без получения среднего (полного) общего образования. Профессиональное училище является основным типом учреждения начального профессионального образования, в котором осуществляется наиболее массовая подготовка квалифицированных кадров рабочих и служащих;

**профессиональный лицей**, являющийся центром непрерывного профессионального образования и осуществляющий реализацию интегрированных образовательных программ начального и среднего профессионального образования. Профессиональный лицей обеспечивает учащимся приобретение конкретной профессии повышенного уровня квалификации с возможностью получения, в необходимых случаях, среднего профессионального образования. Данный тип образовательного учреждения является опорным центром развития начального профессионального образования;

**учебно-курсовой комбинат (пункт), учебно-производственный центр, техническая школа** (например, мореходная, горно-механическая и т. п.). Вечернее (сменное) учреждение начального профессионального образования осуществляют переподготовку и повышение квалификации рабочих и специалистов, а также подготовку рабочих и специалистов соответствующего уровня квалификации по указанной форме обучения.

### **3. Содержание физкультурного образования учащихся**

**Физкультурное образование учащихся является составной частью всего процесса их обучения и воспитания в системе начального профессионального образования.** Поэтому преподаватели физической культуры, работающие в учреждениях данной системы, так же, как и преподаватели других предметов, должны решать общие задачи начального профессионального образования.

**Применительно к предмету физическая культура, в качестве его общих задач выступают следующие:**

- **формирование у учащихся осознанной потребности в физической культуре и здоровом образе жизни;**
- **обучение юношей и девушек знаниям и навыкам в области физической культуры, необходимым им в жизни и трудовой деятельности;**
- **развитие двигательных способностей и физических качеств, необходимых для освоения профессии;**



- повышение устойчивости организма к физическим нагрузкам и заболеваниям;
- формирование навыков индивидуальных и групповых занятий физической культурой, в том числе в семейно-бытовой сфере;
- обучение основам самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Соответственно вышеперечисленным задачам содержание физкультурного образования учащихся в системе начального профессионального образования включает в себя ряд блоков и частей. **Имея много схожего с содержанием физкультурного образования школьников, оно, тем не менее, имеет определенные отличия. Данные отличия обусловлены, прежде всего, особенностями предстоящей профессиональной деятельности.** К числу ведущих блоков содержания физкультурного образования учащихся профессиональных училищ относятся:

- физкультурные и спортивные потребности и мотивы витального (биологического), социального и идеального характера,
- основы теоретических знаний о сущности, содержании и закономерностях деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- способы физкультурной деятельности учащихся, позволяющие им, в конечном итоге, сформировать умения и навыки физического самосовершенствования через формирование двигательных (моторных) умений и навыков, развитие физических качеств и морфофункциональных систем и т. п.;
- способы спортивной деятельности, благодаря которым у учащихся формируются умения ведения спортивной борьбы, подготовки и организации деятельности в спортивных секциях и группах.

**Отличительная особенность содержания физкультурного образования учащихся - его профессионально-прикладная направленность, проявляющаяся в усвоении профессионально значимых знаний, умений, навыков и качеств.**

Содержание физкультурного образования учащихся предполагает использование широкого круга средств. Прежде всего, к ним следует отнести физические упражнения самого разнообразного характера: общеразвивающие и специальные упражнения из различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки, различных систем оздоровительных упражнений и т. д. Кроме физических упражнений, используются также оздоровительные природные, гигиенические и иные средства.

**В комплексную программу физкультурного образования учащихся профессиональных училищ (ПУ) входят следующие основные разделы, соответствующие основным формам физкультурного образования:**

- **уроки физической культуры**, проводимые в обязательном порядке под руководством преподавателя и вносимые в расписание учебных занятий профессиональных училищ;

- **физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня**. К числу данных мероприятий относятся вводная гимнастика, физкультурная пауза и физические упражнения на подвижных переменах;

- **занятия физической культурой во внеурочное время**: утренняя зарядка, занятия в физкультурных, спортивных и туристских секциях и группах, самостоятельные занятия, физкультурно-спортивные мероприятия в общезащите;

- **массовые спортивные и туристские мероприятия**: соревнования по видам спорта, тестовые испытания по общей физической подготовке для всех учащихся, дни здоровья и спорта и т. п.

Основой перспективного планирования по разделу обязательных занятий физической культурой учащихся учебных заведений системы начального профессионального образования является распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре (сетка часов).

**В содержание теоретического раздела программного материала по физической культуре входят сведения: о социальной значимости физической культуры; задачах и формах организации физкультурного образования учащихся ПУ; гигиенических основах использования физических упражнений; профессионально-прикладной направленности физической культуры; методических особенностях использования физических и других оздоровительных средств и осуществления самоконтроля.**

**Практический раздел программного материала включает в себя освоение следующих его видов:**

**гимнастика**: общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, а также упражнения на гимнастических снарядах и т. д.;

**легкая атлетика**: различные виды бега, прыжков, метаний, другие виды упражнений (по усмотрению преподавателя);

**спортивные игры:** баскетбол, волейбол, футбол, гандбол (на выбор с учетом возможностей спортивной базы училища, желания учащихся и специализации преподавателя);

**лыжная подготовка,** а в бесснежных районах она может заменяться другим видом аэробных упражнений, чаще всего, кроссовой подготовкой;

**профессионально-прикладная физическая подготовка,** включающая в себя профессионально специализированный материал по развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков;

**единоборства** (преимущественно для юношей): изучение и освоение базовых элементов и различных видов борьбы, в том числе и восточными единоборств. Возможно изучение элементов самообороны девушками;

**виды гимнастики (девушки):** элементы художественной гимнастики, ритмической гимнастики, шейпинга, спортивных танцев;

**плавание** как обязательный вид программного материала. По необходимости преподаватель может выделить дополнительный объем времени на усвоение данного вида за счет других видов программного материала.

На уроках по данным видам практического материала решаются задачи не только усвоения знаний и формирования соответствующих двигательных умений и навыков, но и развития физических качеств.

Как отмечалось ранее, в комплексную программу физкультурного образования учащихся ПУ входит, помимо уроков физической культуры, также и **раздел физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.** Данный раздел **включает в себя:**

**вводную гимнастику, проводимую перед началом работы в мастерских и на производстве. Комплекс вводной гимнастики состоит из 6-8 общеразвивающих упражнений, выполняемых в течение 5-7 минут;**

**физкультурную паузу,** которая, как и вводная гимнастика, проводится в учебных мастерских и на производстве с целью снятия накопившегося утомления. По усмотрению преподавателя **она может проводиться и в период теоретического обучения. Физкультпауза включает в себя выполнение 5-7 упражнений, соответствующих особенностям профессиональной деятельности, в течение 3-5 минут;**

**физические упражнения на подвижных переменах:** ходьба и бег, групповое выполнение ранее изученных комплексов упражнений,

элементы спортивных игр, эстафеты, ритмическая и иные виды гимнастики и т. п. Желательно соблюдение при этом гигиенических требований.

Следующий раздел физкультурного образования учащихся - это **занятия физической культурой во внеурочное время**. Уроки физической культуры и физкультурные мероприятия в режиме учебного дня не могут покрыть дефицит двигательной активности учащихся. **Оптимальный объем двигательной активности для них составляет 8-12 часов в неделю**. В связи с этим необходимы регулярные внеурочные занятия физической культурой. К их числу относятся:

**утренняя зарядка**, которая традиционно включает в себя выполнение аэробных упражнений типа ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах и т. д. **Продолжительность выполнения утренней зарядки - 20-30 мин в сочетании с закаливающими процедурами, прежде всего, водными;**

**занятия в физкультурных группах, секциях и клубах:** ОФП, оздоровительные ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и др.;

**занятия в спортивных и туристских секциях, чаще всего по программам ДЮСШ по видам спорта или детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП);**

**физкультурно-спортивные мероприятия в общежитии:** выполнение утренней зарядки, занятия в физкультурных, спортивных и туристских секциях и группах, соревнования по отдельным видам спорта, спартакиада общежития и т. п.;

**самостоятельные занятия физической культурой под контролем преподавателя:** изучение теоретического материала, выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование двигательных действий, в том числе и профессионально-прикладных.

Наконец, еще один раздел комплексной программы физкультурного образования учащихся ПУ - **массовые спортивные и туристские мероприятия**. Прежде всего, следует отметить проведение таких мероприятий, как: **соревнования по видам спорта (спортивным играм, зимним и летним видам спорта, футболу и т. д.); тестовые испытания по общей физической подготовке для всех учащихся, проводимые в начале и конце учебного года; туристские мероприятия; дни здоровья и спорта.**

#### **4. Организация физкультурного образования учащихся в профучилище. Обязанности инженерно-педагогического коллектива**

Организация физкультурного образования учащихся в профучилище.

Непосредственно в училище организация физкультурного образования учащихся строится преимущественно по двум направлениям: а) по линии государственного руководства, которое осуществляет администрация училища совместно с инженерно-педагогическим и вспомогательным составом и б) по линии общественно-самодеятельного руководства, связанной с деятельностью коллектива физической культуры (спортивного клуба) училища. В настоящее время не исключены и другие направления организации физкультурного образования учащихся ПУ, основанные на остальных формах собственности, например, кооперативной: платные занятия в тех или иных физкультурных группах или спортивных секциях.

По государственной линии руководства физкультурным образованием учащихся ответственность возлагается, как отмечалось выше, на администрацию училища и инженерно-педагогический и вспомогательный состав. **На директора профтехучилища возлагаются следующие обязанности (функции):**

**обеспечение необходимых материально-технических условий для занятий физической культурой и спортом: наличие спортивных залов и площадок, приобретение соответствующего инвентаря и оборудования и т. д.;**

**согласование деятельности своих заместителей по организации физкультурного образования учащихся;**

**организация контроля за процессом и результатами физкультурного образования учащихся;**

**обеспечение санитарно-гигиенических условий и контроля за физическим состоянием и здоровьем учащихся, в частности, за проведением медицинских осмотров;**

**организация учебно-методического кабинета по физической культуре и спорту;**

**создание физкультурных групп и спортивных секций за счет источников дополнительного, внебюджетного финансирования.**

Непосредственная ответственность за руководство проведением обязательных занятий по физической культуре в училище несет **заместитель директора по учебно-производственной работе**. В частности, он:

**совместно с руководителем физического воспитания обеспечивает выполнение учебной программы по физической культуре;**

**контролирует состояние успеваемости, посещаемости занятий по физической культуре с учащимися;**

**проверяет наличие и состояние документов планирования и учета по их физкультурному образованию;**

**планирует и контролирует проведение факультативных и дополнительных занятий с учащимися, имеющими слабую физическую подготовленность;**

**комплектует совместно с медицинскими работниками и руководителями физического воспитания учебные группы из числа учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;**

**привлекает преподавателей и мастеров к организации производственной гимнастики в учебных группах на уроках теоретического и производственного обучения.**

**Другой заместитель директора училища - по учебно-воспитательной работе, осуществляет общее руководство физкультурно-спортивной деятельностью во внеурочное время:**

**организует агитационно-пропагандистскую работу по физической культуре, спорту и туризму;**

**совместно с руководителем физического воспитания организует работу физкультурных и спортивных групп и секций; в плане учебно-воспитательной работы училища предусматривает проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий и т. д.**

**Непосредственное руководство физкультурным образованием учащихся ПУ осуществляет руководитель физического воспитания. Прежде всего, он несет ответственность за выполнение учебной программы по физической культуре, в том числе и за уровень физической подготовленности учащихся. К основным его обязанностям относятся:**

**планирование практически всех разделов физкультурно-спортивной работы в училище, прежде всего, раздела учебной работы, т. е. обязательных занятий по физической культуре;**

**организация контроля и учета успеваемости и посещаемости занятий по физической культуре учащимися, в том числе и проведение контрольных испытаний (тестирование) по их физической подготовленности;**

**организация дополнительных занятий с учащимися, имеющими слабое физическое развитие и подготовленность;**

**осуществление организационно-методического руководства работой преподавателей, тренеров и физкультурно-спортивного актива;**

**организация работы учебно-методического кабинета физического воспитания:** подбор заведующего кабинетом, оснащение иллюстративным материалом, специальной литературой и т. д.;

**совместно с заместителем директора по учебно-воспитательной работе организация работы спортивных и физкультурных секций и групп подготовки общественных кадров:** тренеров, инструкторов и судей;

**изучение и внедрение в практику физкультурного образования учащихся передового научно-методического опыта;**

**строительство простейших спортивных сооружений, приобретение спортивного инвентаря и оборудования и контроль за их эксплуатацией и использованием;** контроль за ведением делопроизводства по физкультурному образованию учащихся.

Как видно из вышесказанного, руководитель физического воспитания выполняет, в основном, такие управленческие функции, как планирование, организация и контроль процесса физкультурного образования учащихся. **Функция же непосредственного исполнения поставленных задач и регулирования данного процесса возложена преимущественно на преподавателя физической культуры,** который, в связи с этим: проводит занятия по физической культуре; несет ответственность за выполнение требований и нормативов учебной программы; обеспечивает на занятиях соблюдение гигиенических нормативов; принимает меры по предупреждению травм и несчастных случаев; участвует в организации и проведении занятий в спортивных и физкультурных секциях и группах; может проводить занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; ведет учет за посещаемостью занятий и успеваемостью учащихся.

Посильную помощь в организации и проведении физкультурных и спортивных занятий оказывают и другие представители инженерно-педагогического состава училища. Так, **старший мастер производственного обучения при проведении производственной гимнастики обеспечивает соблюдение организационных и санитарно-гигиенических условий** в учебных мастерских и других объектах производственного обучения. Помимо этого, он обязан осуществлять контроль за проведением мастерами производственного обучения физкультурных и спортивных мероприятий,

предусмотренных планом учебно-воспитательной работы во время производственной практики учащихся.

**Мастер производственного обучения:** принимает меры по соблюдению учащимися режима дня, в частности, выполнение утренней и производственной гимнастики; контролирует успеваемость и посещаемость занятий по физической культуре; обеспечивает выполнение физкультурных мероприятий во время производственного обучения и практики; организует физкультурный актив учебной группы.

**Воспитатель учебного заведения:** содействует привлечению учащихся к занятиям в спортивных и физкультурных секциях и группах; организует и проводит совместно с активом физкультурно-спортивные мероприятия в общежитии; осуществляет агитационно-пропагандистскую работу по физической культуре и спорту.

**Наконец, лаборант по физической культуре и спорту:** приобретает спортивный инвентарь и оборудование; обеспечивает содержание в надлежащем состоянии спортсооружений, сохранность, ремонт и учет оборудования и инвентаря; своевременно готовит спортивное оборудование, инвентарь и места для проведения учебных и других физкультурных и спортивных занятий.

## **5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся способствует решению следующих задач:

- усвоению тех физкультурно-спортивных знаний, которые помогают осознать назначение и особенности двигательной стороны профессиональной деятельности;
- формированию профессиональных умений и навыков;
- развитию необходимых в профессиональном отношении психофизиологических и физических качеств и свойств.

Конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) зависит от особенностей той или иной профессии. Для того чтобы процесс профессиональной подготовки учащихся ПУ был эффективным, необходимо научно-методическое обоснование ППФП. Наука о закономерностях и содержании профессиональной деятельности называется профессионалогией, в состав которой входят: профессиография; профессиональная подготовка; профессиональная гигиена и организация труда; трудовая экспертиза.



Таким образом, прежде чем приступить к решению задач ППФП, необходимо предварительно знать профессиографическую характеристику тех специальностей, которым обучают в том или ином училище. **Под профессиографией понимается совокупность знаний, описывающих технические, психологические и физические особенности трудовой деятельности. В результате профессиографического анализа той или иной трудовой деятельности создается профессиограмма, в которой на основании характеристики условий и особенностей труда определяется комплекс требований к работнику, в частности, к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и сформированности двигательных умений и навыков.** В наиболее полном виде профессиограмма включает в себя следующие разделы:

описательный, в котором дается характеристика производственного процесса с описанием приемов работы, типичных травм и аварий, организации труда;

санитарно-гигиенический, включающий описание санитарных условий труда (микроклимат, вентиляция, освещенность) и профессиональных вредностей (запыленности, загазованности, уровня шума, вибрации и т. п.);

раздел требований к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и сформированности двигательных умений и навыков.

Преподаватель физической культуры в ПУ должен знать, в связи вышеизложенным: а) перечень профессий, по которым производится обучение в училище; б) квалификационную характеристику работников данных профессий; в) тематику учебно-производственных работ, выполняемых учащимися; г) профессиограмму изучаемых в училище специальностей.

Для ознакомления с подробным описанием профессиограммы ниже приводится профессиограмма швеи-мотористки, составленная сотрудниками ВНИИ профессионально-технического образования:

а) описательный раздел; возраст - с 15 лет; пол - преимущественно женщины; вид труда - механизированный труд в технических системах в условиях массового производства; предмет и цели труда - детали кроя пальто и костюмов, фурнитура, изготовление мужских и женских пальто и костюмов; основные производственные операции - слежение за правильностью шва, двигательная коррекция, регулирование частоты строчки, натяжения нити; виды трудностей, ошибок и аварий - неправильная втачка рукава и воротника, «выворачивание» борта пальто и пиджака; преобладающие виды

деятельности - слежение, изменение «на глаз», манипулирование кусками ткани, обработка их на машине; организация труда - коллективная работа в малых группах с устойчивым разделением труда, исполнительная деятельность, деловые контакты с руководителями, с равными себе;

б) санитарно-гигиенический раздел; постоянный нормальный микроклимат; двухсменная работа; длительное пребывание в рабочей позе сидя; монотонная работа; вынужденный темп; профвредности - постоянная вибрация значительной интенсивности, сильные шумы, запыленность воздуха; травматизм - проколы, порезы рук, последствия попадания обломков пуговиц и игл в лицо, попадание одежды и волос во вращающиеся части машины; профзаболевания - радикулит и сколиоз;

в) раздел психофизиологических и физических требований: значительные требования к зрительному анализатору, кожной и мышечно-суставной чувствительности; отсутствие особых требований к слуховому анализатору; умственная деятельность построена преимущественно на чувственном познании и непосредственно вплетена в практическую деятельность; преобладание сенсомоторных реакций с выбором и на движущийся объект; работа средней и умеренной тяжести с загрузкой примерно 1/3 мышечного аппарата; относительная стабильность движений; характер движений - мелкие, возвратно-поступательные, вращательные и нажимные; темп - быстродействие в условиях дефицита времени; ловкие, искусные, соразмерные движения рук в целом и быстрые, точные движения пальцев рук.

Исходя из профессиограммы, определяются конкретные задачи ППФП. Рассмотрим логику постановки данных задач на примере развития физических качеств швей-мотористки, опираясь на вышеприведенную профессиограмму. К сожалению, в данной профессиограмме не дана четкая характеристика ведущих профессионально важных физических качеств. В научно обоснованной профессиограмме виды и значимость данных качеств определяются с помощью научных методов, в частности, анкетирования, экспертного опроса и т. д. Но если, как в нашем случае имеется подробное профессиографическое описание специальности то можно и логическим путем, с небольшими упущениями, определить эти качества.

"Выжмем" из профессиограммы швей-мотористки те ее элементы, которые характеризуют ее физические качества в трудовом отношении. К ним следует отнести: длительное пребывание в рабочей

позе сидя, монотонная работа, радикулит, сколиоз, сенсомоторные реакции с выбором и на движущийся объект, средняя и умеренная тяжесть работы с загрузкой преимущественно обеих верхних конечностей и плечевого пояса; быстроедействие в условиях дефицита времени; быстрые движения пальцев рук.

Как видно из данного перечня требований к физической подготовленности швей-мотористки, ведущими прикладными физическими качествами для нее являются выносливость и быстрота. Отсюда конкретными задачами ППФП в отношении развития данных качеств швей-мотористки будут:

развитие общей выносливости, поскольку труд швей-мотористки является монотонным и длительным;

развитие силовой выносливости мышц туловища, прежде всего, мышц спины и шеи, т. к. преимущественная рабочая поза у швей-мотористки - это поза сидя. Одновременно данная задача способствует профилактике нарушений осанки, в частности, сколиоза и "круглой" спины;

совершенствование быстроты движений, прежде всего, таких ее форм, как сложной двигательной реакции и частоты движений пальцев рук.

**В реальной практике физкультурного образования учащихся преподаватели физической культуры ориентируются преимущественно на раздел профессиограммы, отражающий требования к психофизиологическим функциям и физическим способностям работников той или иной профессии.** Ниже приводятся сведения о наиболее профессионально важных функциях, качествах и навыках рабочих ряда массовых профессий:

**станочники** (токарь, фрезеровщик и др.): глазомер; концентрация внимания; дифференцировочная способность, прежде всего, рук (пространственные, временные и силовые параметры движений); сила мышц плечевого пояса, туловища и стоп; статическая и общая выносливость; способность к сохранению равновесия в вертикальном положении;

**монтажники строительных конструкций:** глазомер; координационные способности: пространственная ориентировка, сохранение равновесия на высоте и ограниченной опоре; сила, прежде всего, мышц плечевого пояса и ног; общая и статическая выносливость; ловкость; прикладные навыки: лазание по лестницам, канату и шесту, прыжки в глубину и пр.; закаленность организма;

**монтаж, наладка и ремонт оборудования:** глазомер; координационные способности: дифференцировочная способность,

сохранение равновесия в вертикальном положении; статическая и динамическая силовая выносливость мышц кистей и пальцев рук; сила мышц плечевого пояса, туловища и стоп; общая выносливость; закаленность к холоду;

**водители автомашин:** устойчивость, широта и переключаемость внимания; эмоциональная устойчивость; координационные способности: пространственная ориентировка, сохранение равновесия; быстрота простой и сложной реакции; быстрота движений; сила и статическая силовая выносливость мышц рук, плечевого пояса и туловища;

**операторы пультов управления:** устойчивость и переключаемость внимания; скорость переработки информации; эмоциональная устойчивость; быстрота простой и сложной реакции; быстрота движений; статическая силовая выносливость мышц туловища;

**профессии текстильного производства:** дифференцировочная способность кистей (пространственные, временные и силовые параметры движений); быстрота движений кистей; общая и скоростная выносливость; навыки быстрого передвижения между различными препятствиями;

**профессии угольной и горно-рудной промышленности:** эмоциональная устойчивость; сила и выносливость мышц плечевого пояса и спины; общая выносливость; ловкость; гибкость; навыки передвижения и переползания; закаленность организма;

**профессии водного транспорта:** сохранение равновесия; сила основных мышечных групп; общая и силовая выносливость; закаленность организма; навыки плавания, ныряния, гребли, лазания; умения спасать тонущего и оказывать первую помощь.

**При определении задач и содержания прикладной физической подготовки учащихся следует учитывать степень физической тяжести осваиваемой ими профессии.** По этому признаку специалисты подразделяют чаще всего профессии на 4 группы: **легкий монотонный, средний разнообразный, тяжелый физический и преимущественно умственный труд.** Есть и более точная классификация профессией по степени физической тяжести труда (табл. 14).

Определяя задачи ППФП учащихся, следует помнить о следующем: задачи ставятся конкретно и детализировано. В данном случае неприемлемы общие формулировки задач типа «Развитие быстроты движений». Чаще всего при постановке задач ППФП используют конкретную детализацию общих задач, например, в таком

виде: развитие быстроты движений пальцев рук; развитие статической силовой выносливости рук и плечевого пояса; совершенствование пространственной и силовой дифференцировки рук и т. п.

Таблица 14

Категории тяжести труда  
(по В. П. Закрядскому и З. К. Сулимо-Самуило)

Физиологические показатели	Категории тяжести труда			
	легкая	умеренная	тяжелая	Очень тяжелая
ЧСС, уд./мин.	75-100	101-120	121-150	151-175
Потребление кислорода, мл/мин	600-1200	1201-1700	1701-2000	Больше 2000

Таким образом, детализация при постановке задач ППФП основывается на учете следующих факторов: 1 - конкретного наименования определенной мышечной группы или органа человеческого тела; 2 - использования наиболее подробной и детализированной классификации развиваемых функций и качеств. Например, при постановке задач развития прикладных физических качеств можно использовать следующую их классификацию:

выносливость общая (аэробная), скоростная (анаэробно-алактатная и анаэробно-гликолитическая), аэробно-анаэробная выносливость, силовая статическая и динамическая;

силовые качества (мышечная сила): статические и динамические способности;

скоростно-силовые качества;

скоростные качества: быстрота одиночного движения; частота движений; двигательная реакция - простая и сложная (с выбором и на движущийся объект);

гибкость (подвижность).

Для формирования вышеотмеченных способностей используются соответствующие средства ППФП. К числу основных средств прикладной физической подготовки учащихся относятся, прежде всего, разнообразные физические упражнения, а также природные закаляющие средства (водные, воздушные и солнечные процедуры).

Большое разнообразие физических упражнений позволяет избирательно развивать и совершенствовать профессионально важные

функции и качества. Так, разнообразие видов спорта позволяет целенаправленно совершенствовать те или иные разновидности координационных (сенсомоторных) способностей (табл. 15).

Таблица 15

Ведущие координационные способности и соответствующие им виды спорта

Виды	Координационные способности
Баскетбол	Реагирование, ориентирование, кинестизическое дифференцирование, комбинирование движений
Волейбол	Реагирование, ориентирование, комбинирование и дифференцирование движений
Гандбол	Реагирование, перестроение, ориентирование, комбинирование и дифференцирование движений
Футбол	Реагирование, перестроение, ориентирование, комбинирование и дифференцирование движений
Настольный теннис	Реагирование, дифференцирование движений и предвидение
Хоккей	Реагирование, перестроение по ритму, ориентирование, комбинирование и дифференцирование движений, сохранение равновесия
Легкая атлетика	Реагирование, ритм, ориентирование, дифференцирование движений, сохранение равновесия
Плавание	Ритм, дифференцирование движений, соединение движений
Снарядовая гимнастика	Ритм, ориентирование, дифференцирование движений, сохранение равновесия
Художественная гимнастики	Ритм, ориентирование, дифференцирование и комбинирование движений, сохранение равновесия
Единоборства	Реагирование, ориентирование, дифференцирование движений, сохранение равновесия, перестроение движений.

Как видно из содержания ранее приведенных профессиограмм наиболее массовых рабочих профессий, в каждой из них

предъявляются высокие требования к уровню развития координационных (сенсомоторных) способностей работников, прежде всего, требования к высокому уровню развития координации движений рук, дифференцировочной способности и сохранения равновесия (статокINETической устойчивости).

Методика совершенствования координационных способностей рук включает в себя использование широкого круга средств: различных видов спорта, прежде всего, баскетбола и волейбола; разнообразных упражнений с малыми и большими мячами, кольцами, палочками, многие из которых носят характер жонглирования:

покачивания сетки в седе, лежа, в стойке на коленях,

прыжок на колени - прыжок в сед;

прыжки вверх, руки на пояс;

прыжки вверх с поворотом на 90,180 и 360°.

Практически для большинства рабочих профессий в той или иной степени важна такая способность человека, как способность к дифференцированию временных параметров движений, или чувство времени. В первую очередь, чувство времени важно для таких профессий, как водители транспорта (шоферы, водители троллейбусов и трамваев), монтажники конвейерного производства и т. п.

Чувство времени связано с пониманием человеком скорости его двигательных реакций и движений, темпа движений. В отношении последнего, т. е. темпа движений, профессор В. С. Фарфель отмечал, что умение регулировать темп движений во многих трудовых актах лежит в основе ритмичности двигательного процесса. Способность к тонкой дифференцировке времени тренируема. Как отмечал И. М. Сеченов, в основе восприятия времени лежит мышечная чувствительность и слух.

В процессе совершенствования чувства времени необходима постоянная обратная информация о временных параметрах выполненного движения. Сопоставление субъективного ощущения времени выполненного движения с объективными показателями, полученными, например, с помощью секундомера, позволяет обучаемому в дальнейшем более точно дифференцировать временные параметры движений. Необходимое условие проведения занятия по тренировке чувства времени - наличие регистрирующей время аппаратуры: секундомера, настенного секундомера с дистанционным управлением и т. д., а также возможно использование аппаратуры для совершенствования темпа движений: метроном, свето- и звуколидер и т. п.

Одним из ведущих принципов совершенствования чувства времени является принцип постепенности, в соответствии с которым вначале изучаются упражнения на грубую дифференцировку времени, например, пробегание короткого отрезка (10-30 м) максимально быстро и медленно. Затем увеличивается число заданий с более близкими интервалами времени.

Упражнения на совершенствование чувства времени:

пробегание короткого отрезка максимально быстро и медленно;

пробегание короткого отрезка со скоростью 75, 50 и 25% от максимальной;

пробегание короткого отрезка со скоростью 90, 80, 70, 60 и 50% от максимальной.

Помимо совершенствования координационных (психомоторных) способностей в содержании ППФП входит развитие профессионально важных физических качеств работников. Какие именно физические качества важны для той или иной профессии, можно определить по её профессиограмме. Методика же развития физических качеств принципиально не различается, как отмечалось ранее, от соответствующей методики для старших школьников: в подборе средств, в регулировании физической нагрузки и т. д.

Достаточно широкое распространение на занятиях по физической культуре, в том числе и по разделу ППФП, получило использование технических средств, прежде всего, тренажеров, как общего, так и профессионально-прикладного назначения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся ПУ осуществляется не только в рамках обязательных занятий в соответствии с учебной программой, но и в процессе внеклассной физкультурно-спортивной работы. В последнем случае основными организационными формами обучения являются занятия в группах ППФП и в секциях по профилированным видам спорта.

**Соотношение между профессиями и профилированными видами спорта будет следующим:**

**1. Профессии металлостроителей-станочников - легкая атлетика, спортивная ходьба, бег на средние дистанции.**

**2. Профессии тонких и точных ручных работ - баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис.**

**3. Профессии текстильного производства - бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, баскетбол.**

**4. Профессии строительства: штукатур-маляр - спортивная гимнастика; столяр-плотник - вольная и греко-римская борьба, пулевая стрельба, теннис, гандбол; монтажники строительных**



конструкций - спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, батут; каменщики - гимнастика, лыжный спорт; машинисты башенных кранов - спортивная гимнастика, баскетбол; бульдозеристы - баскетбол, гимнастика.

**5. Профессии транспорта:** помощник машиниста тепловоза - гимнастика, баскетбол; тракторист-машинист широкого профиля - бег на средние и длинные дистанции; автослесарь - борьба, гимнастика, гребля, гандбол, тяжелая атлетика; автоэлектрик - настольный теннис, баскетбол, волейбол; профессии водного транспорта - акробатика, прыжки в воду, батут, гимнастика, плавание, гребля.

### **6. Контроль в физкультурном образовании учащихся**

Как и в физкультурном образовании старших школьников, контроль в процессе преподавания физической культуры в учреждениях начального профобразования должен отвечать современным требованиям: усиление значимости дифференциации в оценке успеваемости учащихся; учет в оценке успеваемости данных учащихся не только их абсолютных результатов, но и прироста результатов в течение, например, всего учебного года; разработка и внедрение комплексного (интегрального) показателя успеваемости учащихся, учитывающего многие стороны их подготовленности, и т. д.

В идеальном варианте в оценке успеваемости учащихся следует учитывать показатели их физической (кондиционной), спортивно-технической, функциональной, координационной и других видов подготовленности. Следует обратить внимание также на отношение учащихся к занятиям физической культурой. Например, некоторые из них, имея от природы слабое здоровье и уровень физической подготовленности, тем не менее, прикладывают максимум усилий к решению поставленных на занятиях задач. Естественно, преподаватель должен поощрять такое отношение учащихся к занятиям физической культурой, в том числе и в выставлении оценки за их успеваемость.

К основным видам контроля, используемым в процессе физкультурного образования учащихся, относятся традиционные виды контроля: а) предварительный, используемый в начале учебного года и предназначенный для определения исходного уровня подготовленности учащихся; б) текущий, предназначенный для оценки учебного процесса в ходе изучения материала какого-либо раздела программы или в целом самого раздела, например, гимнастики; в) итоговый, позволяющий оценить в целом результаты учебного

процесса по физической культуре за длительный промежуток времени, чаще всего, за учебный год или за весь период обучения в профессиональном училище.

**К числу общих требований к учащимся ПУ по разделу физкультурной и спортивной работы относятся:**

- выполнение нормативов физической подготовленности на каждом курсе (тестирование);

- сдача на выпускном курсе экзамена по физической культуре;

- умение самостоятельно составлять и выполнять индивидуальные комплексы для повышения физического состояния организма;

- участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

- соблюдение принципов здорового образа жизни.

В реальной практике физического образования учащихся ПУ текущие оценки за успеваемость ставятся за конкретный результат по физической подготовленности, а также за технику выполнения упражнения. Итоговая оценка за полугодие и год выставляется за сдачу контрольных нормативов по физической подготовленности. При этом преподаватель имеет право повышать или понижать эти нормативы в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие задачи решают учреждения в системе начального профессионального образования?

2. Какие разновидности учреждений начального профессионального образования выделяют?

3. В чем заключается отличительная особенность содержания физкультурного образования учащихся?

4. Какие основные разделы входят в комплексную программу физкультурного образования учащихся ПУ?

5. Какие средства физического воспитания выделяют в содержании физкультурного образования учащихся?

6. На кого из заместителей директора профтехучилища возлагаются обязанности совместно с руководителем физического воспитания обеспечивать выполнение учебной программы по физической культуре? Что еще входит в его обязанности?

7. Решению каких задач способствует профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся?

8. Раскройте значение и содержание профессиограммы на примере одной из специальностей массовых профессий.

9. Раскройте современные требования к контролю в процессе преподавания физической культуры в учреждениях начального профобразования.

10. Перечислите общие требования к учащимся ПУ по разделу физкультурной и спортивной работы.

## **5.2. Физическая культура в системе среднего профессионального образования**

### **1. Задачи учреждений среднего профессионального образования (СПО)**

Главными задачами учреждений в системе среднего профессионального образования являются:

- создание условий для приобретения молодежью профессионального образования необходимой квалификации и включения их в общественно полезный труд;

- обеспечение высокого качества общеобразовательной и профессиональной подготовки будущих молодых рабочих и специалистов;

- удовлетворение потребностей предприятий и организаций в подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих и специалистов.

- организация и проведение методических, научно-методических, опытно-конструкторских, а также творческих работ и исследований при наличии соответствующего материально-технического и кадрового обеспечения;

- распределение знаний среди населения, повышение его общеобразовательного и культурного уровня, в том числе путем оказания платных образовательных услуг.

### **2. Типы учреждений среднего профессионального образования**

К основным типам учреждений среднего профессионального образования относятся:

**профессиональный техникум** (училище, школа) является основным типом среднего специального учебного заведения и реализует профессиональные программы среднего профессионального образования;

**колледж** - самостоятельное образовательное учреждение СПО повышенного уровня или структурное подразделение высшего учебного заведения, реализующее углубленные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования по индивидуальным учебным планам программной подготовки кадров, обеспечивающие студентам повышенный уровень квалификации;

**техникум-предприятие** (учреждение) - самостоятельное образовательное учреждение, реализующее профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования и осуществляющее профессиональную деятельность, соответствующую профилю подготовки кадров.

### **3. Общее физкультурное образование в системе среднего профессионального образования**

Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении всего периода обучения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой физического воспитания учащихся. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы.

**В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие основные задачи:**

— **формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;**

— **обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;**

— **всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;**

Добиться практического решения поставленных задач возможно путем систематического использования средств физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил природы (солнца, воздуха, воды) и гигиенических факторов.

Основные разделы программы физического воспитания. **Программа предусматривает проведение занятий с учащимися по следующим четырем основным разделам.**

**А. Уроки физической культуры.** Основные разделы программы по физической культуре следующие.

**Гимнастика.** В нее входит изучение строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах.

**Легкая атлетика.** В нее входят разновидности бега, прыжков, метаний.

**Спортивные игры** включают в себя занятия по баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу (гандболу). В течение всего срока обучения в профессиональном училище учащиеся должны овладеть техникой и тактикой одной из спортивных игр. Выбор спортивной игры зависит от условий, которыми располагает учебное заведение, специализации преподавателя и желания учащихся. Рекомендуется принимать во внимание профессионально-прикладную значимость спортивной игры.

**Лыжная подготовка** предусматривает изучение различных способов передвижения на лыжах и развитие физических качеств. Проводится в виде урока длительностью до 90 мин.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности. Удельный вес ППФП различен в зависимости от периода обучения. Ее объем составляет на первом-втором годах обучения 30—40% времени, а на третьем — 50—60%. Увеличение содержания средств ППФП происходит постепенно. Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств учащиеся должны достигнуть к концу второго года обучения. Задача третьего года состоит в том, чтобы удержать достигнутый уровень до начала самостоятельной работы. Для развития профессионально важных качеств в процессе физического воспитания должны использоваться тренажеры и многокомплектное спортивное оборудование.

**Плавание** как обязательный вид физической подготовки учащихся предусматривает изучение различных способов плавания и развитие физических качеств. Отмена занятий по плаванию возможна только при полном отсутствии условий в районе расположения учебного заведения.

**Единоборства (юноши).** В целях повышения уровня военно-прикладной подготовленности юношей предусматривается изучение элементов из различных видов борьбы и других единоборств.

**Элементы художественной, ритмической гимнастики (девушки).** В художественной гимнастике осваиваются упражнения

без предмета, с предметами, упражнения с элементами акробатики. В ритмическую гимнастику включаются комплексы упражнений (в зависимости от года обучения от 14 до 24 упражнений), которые выполняются в аэробном режиме под музыкальное сопровождение.

**Факультативные и дополнительные занятия по физической культуре и спорту.** Дополнительные занятия проводятся для учащихся, имеющих недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность. Они планируются один раз в неделю после окончания основных уроков по дополнительному расписанию и организуются для учащихся, не занимающихся в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных группах. Занятия проводятся по специальному расписанию еженедельно в объеме 2 ч на первом курсе и по 1 ч на последующих курсах. Основные цели занятий — повышение общей физической подготовленности, развитие профессиональных психомоторных способностей.

**Б. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.** Вводная гимнастика проводится в течение 5—7 мин перед началом работы в мастерских и на производстве. Она стимулирует функциональные возможности организма до уровня, обеспечивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспособность учащихся в течение дня. Комплекс состоит из 6 - 8 общеразвивающих упражнений.

**Физкультурная пауза** проводится в течение 3—5 мин в учебных мастерских и на производстве в середине учебного или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвижных или ограниченно подвижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов. Она предупреждает утомление и восстанавливает работоспособность учащихся. Комплекс состоит из 5 - 7 упражнений.

**Физические упражнения на длинных (подвижных) переменах.** Применяются комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, игры под музыку, комплексы упражнений игрового характера и др.

**В. Физическая культура во внеучебное время.**

**Утренняя зарядка** проводится в течение 20 - 30 мин.

**Занятия в группах (секциях) общей физической подготовки.** Основными задачами занятий являются рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательной функции и повышение общей работоспособности. В процессе тренировочных занятий используются гимнастические,

акробатические и легкоатлетические упражнения, бег на лыжах, спортивные игры, плавание, занятия на тренажерах и др.

**Занятия в спортивных и туристских секциях.** В спортивных секциях учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями.

В секции туризма проводятся практические занятия с учащимися по обучению приемам туристской техники и тактики, а также туристские соревнования, зачетные и тренировочные походы. Занятия в секциях проводятся 2-3 раза в неделю по 1,5 ч.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями** дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов. Содержание самостоятельных занятий разрабатывается с учетом физической подготовленности конкретного учащегося, а их эффективность проверяется преподавателем на уроках физической культуры.

**Г. Массовые спортивные и туристские мероприятия** включают в себя: **дни здоровья и спорта**, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводятся раз в месяц; **соревнования по видам спорта**: соревнования по программе спартакиады учащихся профобразования; массовые соревнования под девизом «Стартуют все!», соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта и др.; **туризм**: туристские походы, туристские слеты и соревнования (по туристским навыкам, по туристской технике и по ориентированию на местности).

**Итоговыми показателями эффективности физического воспитания** в колледжах профессионального образования и средних специальных учебных заведениях **служат состояние здоровья и физическая подготовленность в соответствии с требованиями программы физического воспитания учащихся и избранной профессии.**

**4. Основные документы планирования физкультурного образования студентов СП**

Основными документами планирования физкультурного образования студентов СПО являются:

- **примерная учебная программа по физической культуре** для средних специальных учебных заведений, разрабатываемая и рекомендуемая федеральным органом управления средним профессиональным образованием, в настоящее время - Министерством образования и науки Российской Федерации. Данная программа служит основой для разработки рабочих программ по физической культуре, разрабатываемых в каждом учреждении СПО самостоятельно;

- **учебный план по физической культуре**. По своей сути, он является "сеткой часов" - распределением учебных часов по физической культуре на весь период обучения студентов в ССУЗе на базе основного общего или среднего (полного) общего образования;

- **рабочая программа по физической культуре**, которая разрабатывается на основе вышерассмотренного учебного плана. В программе достаточно подробно описывается содержание физкультурного образования;

- **график учебного процесса по физической культуре**, в котором содержание учебного материала по физической культуре распределяется во времени - по семестрам и неделям;

- **календарно-тематический (рабочий) план** преподавания физической культуры в семестре, разрабатываемый в соответствии с содержанием рабочей программы по физической культуре и графиком учебного процесса;

- **планы-конспекты занятий по физической культуре**.

Вышеперечисленные документы относятся к планированию физкультурного образования студентов в рамках обязательных и физкультурных занятий. Естественно, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность студентов ССУЗов не ограничивается только данными занятиями. Учебная деятельность по физической культуре дополняется также и внеучебной массовой физкультурно-спортивной работой, которую проводит коллектив физической культуры (спортивный клуб) совместно с администрацией и преподавательским составом учебного заведения. В этой связи разрабатывается **общий план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год**, в котором учебная работа по физической культуре является лишь одним из разделов данного плана, который включает в себя и другие разделы: организационная, учебно-тренировочная, агитационно-пропагандистская, хозяйственная и другие виды работ.



Вопросы для самоконтроля

1. Чем отличаются задачи учебных учреждений начального и среднего профессионального образования?
2. Перечислите типы учреждений в системе среднего профессионального образования.
3. Опишите задачи физического воспитания студентов СПО.
4. Какие формы физического воспитания наиболее распространены в учреждениях СПО.
5. Перечислите основные документы планирования физкультурного образования студентов СПО.

### **5.3. Физическая культура в системе высшего профессионального образования**

#### **1. Задачи физического воспитания студентов учреждений высшего профессионального образования (ВПО)**

Основными задачами высшего учебного заведения являются:

- удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии, приобретении высшего образования и квалификации в избранной области профессиональной деятельности;
- удовлетворение потребностей общества в квалифицированных специалистах с высшим образованием и научно-педагогических кадрах высшей квалификации;
- организация и проведение фундаментальных, поисковых и прикладных научных исследований и иных научно-технических, опытно-конструкторских работ, в том числе по проблеме образования;
- переподготовка и повышение квалификации преподавателей и специалистов.

Согласно государственным требованиям к минимуму содержания и подготовке специалистов в вузе учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной. На ее освоение выделяется 408 часов за весь период обучения.

**Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов, формирование физической культуры личности.**

Другое определение цели физического воспитания в вузах звучит как **формирование у студентов потребности, знаний, умений в физическом самосовершенствовании.**

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- всесторонняя физическая подготовка студентов;

- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;

- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

## **2. Организация физического воспитания в учреждении ВПО**

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза.

**Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и**

**спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.**

Для работников вузов предусматриваются следующие должности: научно-педагогического (профессорско-преподавательский состав, научные работники), инженерно-технического, административно-хозяйственного, производственного, учебно-вспомогательного и иного персонала. К профессорско-преподавательскому составу относятся должности: декан факультета, заведующий кафедрой, профессор, доцент, старший преподаватель, преподаватель, ассистент.

Спортивный клуб осуществляет непосредственное руководство внеучебными занятиями и мероприятиями по физической культуре и спорту. Спортивный клуб является высшей формой организации коллектива физической культуры вуза. Критериями, по которым коллектив физической культуры относят к спортивному клубу: наличие необходимой материально-технической базы; наличие оздоровительно-спортивного лагеря; массовое привлечение студентов и сотрудников вуза к занятиям физической культурой и спортом.

Общее руководство спортивным клубом осуществляет профсоюзная организация. Повседневное руководство деятельностью коллектива физической культуры (спортивного клуба) осуществляет председатель, его заместитель, секретарь, члены правления.

### **3. Формы физического воспитания студентов**

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. **Эти формы являются традиционными, а специфика их содержания определяется возрастом, полом, особенностями предстоящей профессиональной деятельности и индивидуальными особенностями студентов.**

**Учебные занятия** являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

**Самостоятельные занятия** способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

**Физические упражнения в режиме дня** направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

**Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия** направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

#### **4. Содержание программы курса физического воспитания**

Содержание курса физического воспитания регламентируются государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание». **Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов.**

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. **Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.**

Дидактический материал делится на пять обязательных блоков: а) физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; б) социально-биологические основы физической культуры; в) основы здорового образа и стиля жизни; г) оздоровительные системы и спорт: теория, методика и практика; д) профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы:**

- гимнастика,
- лёгкая атлетика,
- плавание,
- лыжный спорт (для бесснежных районов - марш-бросок или велосипедный спорт),
- туризм,
- спортивные игры,
- стрельба.

В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям.

Кроме того, существуют в программе методико-практический подраздел и учебно-тренировочный. Основные различия этих подразделов в содержании. Первый ориентирован на приобретение студентами физкультурных умений, а второй на формирование индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности и посредством его – достижение физического совершенства.

Так же существует контрольный раздел, который направлен на анализ процесса и результатов физкультурного образования студентов.

### **5. Распределение студентов ВПО по медицинским группам**

**Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное**

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или здравпунктом вуза.

**Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года.** После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

**Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным**

**упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.**

Распределение по учебным группам одного из трех-четырех отделений проводится с учётом пола и уровня физической подготовленности. Численный состав каждой учебной группы в этом отделении должен составлять 12-15 человек.

**А. В подготовительном учебном отделении учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов и на развитие у них интереса к занятиям спортом. Студенты подготовительной медицинской группы занимаются отдельно от студентов основной медицинской группы.**

В методике проведения занятий в этих группах очень важен учёт принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание практических занятий в этом отделении состоит из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной физической подготовки, а также из различных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привитие студентам интереса к занятиям спортом.

Теоретические занятия направлены на приобретение студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

**Б. Учебные группы отделения спортивного совершенствования. В них зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие контрольные упражнения и нормативы, необходимые для зачисления в соответствующую группу отделения спортивного совершенствования.**

**В. На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесённые по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.**

Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность учебной группы составляет от 8 до 15 человек на одного преподавателя.

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен на:

- укрепление здоровья,
- закаливание организма,

- повышение уровня физической работоспособности;
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Занятия для студентов, зачисленных на это отделение, являются обязательными и проводятся на всём периоде обучения в вузе в объёме 4 часов в неделю.

Программа курса этого отделения включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также **специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии**. На теоретических занятиях особое внимание уделяется **вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов**. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводятся с учётом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке - овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение в учебных занятиях этого отделения имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий в специальном отделении, они не должны сводиться только к лечебным целям.

**Учебные группы всех учебных отделений закрепляются за преподавателями физического воспитания на весь период обучения**. Если у студентов специального и подготовительного учебных отделений в процессе учебных занятий улучшилось состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, то они на основании заключения врача и решения кафедры по окончании учебного года (или семестра) переводятся в следующую медицинскую группу или учебное отделение. Если в результате болезни или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты переводятся в специальную медицинскую группу в любое время учебного года.

## **6. Зачётные требования и обязанности студентов**

**Программой предусмотрена сдача студентами зачётов по физическому воспитанию. Зачёт проводится в виде собеседования преподавателя с каждым студентом. В ходе собеседования определяется степень овладения студентом теоретического программного материала. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований.**

Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью вуза совместно с кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

**К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра.**

**В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:**

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовленностью;
- иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.



Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение цели физического воспитания студентов учреждений ВПО.
2. Какие основные задачи физического воспитания выделяют в ВПО?
3. Расскажите о структурных подразделениях учреждения ВПО, которые осуществляют физическое воспитание студентов.
4. Каковы особенности в определении форм физического воспитания у студентов ВПО?
5. Раскройте содержание теоретического и практического разделов учебной программы по физическому воспитанию.
6. Каким образом происходит распределение по медицинским группам в учреждении ВПО?
7. Перечислите зачетные требования для студентов и их обязанности в рамках физического воспитания.

#### **Тест по темам раздела**

1. **Назовите первую ступень профессионального образования**  
а) начальное профессиональное образование; б) среднее специальное профессиональное образование; в) высшее профессиональное образование.
2. **Целью физкультурного образования в учреждениях профессионального образования является:**  
а) формирование здоровья студентов; б) формирование физической культуры личности; в) организация физического образования.
3. **Характерной чертой физкультурного образования в учреждениях профессионального образования является:**  
а) теоретическая подготовка; б) профессионально-прикладная физическая подготовка; в) отсутствие физической подготовки.
4. **Непосредственное руководство физкультурным образованием в учреждениях НПО и ССУЗах осуществляет:**  
а) руководитель физического воспитания; б) заместитель директора по учебно-производственной работе; в) директор.
5. **Общая учебная нагрузка в учреждениях НПО и ССУЗах не должна превышать в неделю**  
а) 24 часа; б) 36 часов; в) 48 часов.
6. **Наукой о закономерностях и содержании профессиональной деятельности называется**  
а) профессиография; б) профессиология; в) профессиограмма.

**7. К методам контроля в физкультурном образовании относится**

а) опрос; б) допрос; в) применение пыток.

**8. Под физической культурой личности понимают...(дать как можно больше ответов)**

а) теоретические знания; б) двигательные умения; в) достаточный уровень физического развития; г) формирование потребности в самостоятельных физкультурных занятиях.

**9. В физкультурном образовании учреждения профессионального образования выделяют медицинские группы:**

а) специальная, риска, основная; б) основная, подготовительная, риска; в) основная, подготовительная, специальная.

**10. В процессе организации физкультурного образования в ССУЗах выделяют задачи:**

а) всестороннего развития; б) совершенствования спортивного мастерства; в) обучения.

**11. Укажите учебное учреждение не являющееся ССУЗом:**

а) техникум; б) учебный комбинат; в) колледж.

**12. К какой группе методов физического воспитания относится «круговая тренировка» (станционный метод)?**

а) обучения двигательным действиям; б) организации деятельности на занятии; в) воспитания кондиционных способностей.

**13. Практический раздел учебной программы по физическому воспитанию ВУЗа делится на подразделы:**

а) теоретический и контрольный; б) методико-практический и учебно-тренировочный; в) не делится.

**14. Непосредственное руководство физкультурным образованием ВУЗа выполняет**

а) кафедра спортивно-оздоровительной работы; б) кафедра физического воспитания; в) спортивная кафедра ВУЗа.

**15. Характерными для высшего учебного учреждения являются задачи организации:**

а) профессионально-прикладной физической подготовки; б) фундаментальных научных исследований; в) удовлетворения общества в подготовке высококвалифицированных специалистов.

**16. К профессорско-преподавательским не относятся должности:**

а) декан; б) кандидат наук; в) доцент; г) ассистент; д) профессор.

**17. Организацией учебных занятий физкультурного образования занимается:**

а) спортивный клуб; б) кафедра физического воспитания; в) ректор.

**18. Руководит спортивным клубом ...**

а) руководитель физического воспитания; б) заведующий кафедрой; в) председатель.

Список литературы по разделу

1. Закон Российской Федерации "Об образовании" // Бюллетень Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию. -1996. - № 2. - с. 2-60.

2. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В. А. Кабачков, С. А. Поливский. - М.: Высшая школа, 1991. - 222 с.

3. Коробков, А. В., Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. - М.: Высшая школа, 1983.

4. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц - М.: Физкультура и спорт, 1986.

5. Сулейманов И. И. Общее физкультурное образование: Учебник. Т. 1. Школьное физкультурное образование / В. И. Михалев, В. Х. Шнайдер, А. Б. Семина, И. П. Пуусепп. - Омск: СибТАФК, 1998. - 268 с.

6. Типовая комплексная программа физического воспитания учащихся профессионально-технических училищ / Сост. И. П. Залетаев, В. А. Кабачков, Ю. П. Пузырь, И. В. Сухоцкий. - М, 1991. -72 с.

7. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении) // Бюллетень Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию. - 1995.- №1. - С. 2-21.

8. Типовое положение об учреждении начального профессионального образования // Вестник образования. - 1995. - № 3. - с. 2-19.

9. Физическая культура: Практик. Пособие / Б. И. Загорский, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь и др. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1989. - 383 с.

10. Физическая культура: Примерная учебная программа для средних специальных учебных заведений: Проект. – М.: Научно-методический центр среднего проф. образования, 1994. - 19 с.

## РАЗДЕЛ 6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЗРЕЛОМ, ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

### 6.1. Физическая культура в зрелом возрасте

#### 1. Характеристика и особенности зрелого возраста

В возрастном интервале 30-60 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. Мышцы человека зрелого возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30-35 лет. Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, понижению его прочности, возрастанию хрупкости костей, окостенению ряда элементов позвоночного столба, снижению подвижности в суставах. После 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции, что связано также с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости.

Современные данные геронтологии свидетельствуют о том, что **инволюционный период развития человека начинается в 30-35 лет, когда осуществляется переход от первого зрелого возраста во второй. Этот период, как плато, разделяет эволюционные и инволюционные периоды развития.**

Характер возрастных изменений морфофункциональных свойств аппарата движения человека зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности. Научные и практические данные говорят о том, что в принципе можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности. Правильная организация физической активности в соответствии с возрастными особенностями человека предполагает систематическую физическую тренировку со средней и невысокой интенсивностью нагрузок, разнообразных по характеру воздействия на организм.

Исходя из естественных возможностей организма людям в возрасте до 50 лет можно выполнять физические нагрузки умеренно

развивающего характера в пределах 60-75% собственного МПК, а старше 50 лет — поддерживающие нагрузки в пределах 50% МПК.

**В зрелом возрасте рекомендуется заниматься физическими упражнениями не реже 3 раз в неделю с дополнительным занятием оздоровительного и рекреационного характера. Продолжительность занятия не должна превышать 2 ч для лиц молодого возраста и 1,5 ч для людей зрелого возраста.**

Активные занятия почти в любом возрасте повышают жизненный тонус организма, противодействуют различного рода заболеваниям, особенно сердечно-сосудистым и простудным. Люди зрелого возраста, систематически занимающиеся физической культурой, в 2—3 раза реже болеют, а по физической подготовленности и состоянию здоровья приравниваются к лицам на 10-15 лет моложе себя.

## **2. Физическая культура в режиме трудового дня**

**Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена, главным образом, производственной гимнастикой, которая имеет в основном три формы: 1) вводная гимнастика; 2) физкультпаузы; 3) физкультминутки.**

Для понимания их сути и отличительных особенностей необходимо рассмотреть динамику работоспособности человека в течение рабочего дня, поскольку непосредственный смысл всех этих форм производственной гимнастики заключается, прежде всего, в оптимальном оперативном управлении динамикой работоспособности, в содействии максимальной производительности труда без ущерба для здоровья работающих.

**Работоспособность человека на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. Обычно при достаточно высоком темпе трудовых действий, при значительной интенсивности и продолжительности рабочего дня показатели работоспособности вначале возрастают, затем стабилизируются и, наконец, снижаются. При этом наблюдается чередование трех периодов:**

— **период вработывания (примерно первые 1-2 ч работы). В этот период происходит соответствующая координационная настройка в различных системах организма, в частности, концентрируется внимание, устанавливаются необходимый темп, ритм и точность рабочих операций;**

— **период стабилизации (средняя продолжительность 4-5 ч). В этот период наблюдаются устойчивые, повышенные показатели**

**работоспособности;**

— **период снижения работоспособности (период утомления).**

**Он характеризуется прогрессирующим снижением производительности труда.**

Такое изменение может повторяться за смену дважды — до и после обеденного перерыва. После обеда снова требуется дополнительное время вработывания, которое значительно короче, чем начальное утреннее вработывание. Период утомления после обеда выражен более сильно, и само утомление наступает раньше, чем до обеда, т. е. фаза относительно устойчивого состояния работоспособности более коротка. **Нередко на фоне снижения работоспособности в конце рабочего дня она может временно повыситься. Это явление получило название «конечного порыва».** Оно возникает в силу мобилизации работающих систем как своеобразная психологическая реакция на момент предстоящего окончания работы.

Динамика работоспособности в течение рабочей смены зависит не только от внутренних факторов (состояния различных органов и систем организма), но также и от внешних факторов: характер производственной деятельности, психическая нагрузка, гигиенические условия, квалификация работающего, его возраст, пол, стаж и физическое состояние организма, направленное использование физической культуры (производственная гимнастика).

**Вводная гимнастика — организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрого вработывания организма.** Вработывание — это период времени, который необходим для перехода с одного на другой, более высокий уровень функционирования. Вводная гимнастика решает следующие задачи: повысить жизнедеятельность организма, способствовать созданию рабочей обстановки и тем самым сократить период «вхождения» в работу. С одной стороны, это содействует улучшению и укреплению здоровья работающих, а с другой — повышает производительность их труда. **Примерная продолжительность вводной гимнастики 5-7 мин. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6-8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм.** Темп выполнения упражнений должен быть таким, как обычный темп рабочих движений, или несколько выше. Физические упражнения помогают восстановить координационные механизмы, повышают возбудимость и функциональную подвижность (лабильность) нервно-мышечного

аппарата и анализаторов, способствуют более быстрому вхождению в темп и ритм рабочих движений.

**Физкультурная пауза** — выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависят от особенностей трудового процесса, прежде всего от его напряженности. Они проводятся у рабочих мест при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультурпауз (при умеренной напряженности труда) проводят через 2,5—3 ч после начала работы, а последующую — через 1,5—2 ч после обеда. Комплекс обычно состоит из 5—7 упражнений. Упражнения должны подбираться так, чтобы они обеспечивали переключение деятельности на мышечные группы, не участвующие в основной работе и в меньшей степени на участвующие в трудовом процессе. Если же трудовые движения отличаются большим разнообразием, то широко применяются растягивающие, расслабляющие и дыхательные упражнения. Вместе с тем в заключительной части паузы должны быть представлены упражнения, настраивающие на трудовые движения.

**Физкультурные минуты** представляют собой кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2-3 физических упражнения. Основное назначение физкультурминуток — расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т. е. дать кратковременный отдых организму. Число и периодичность включения физкультурминуток в трудовой процесс так же, как и при использовании физкультурпауз, зависят от его особенностей. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики.

Для поддержания высокой работоспособности, активизации восстановительных процессов и профилактики негативных профессиональных факторов (производственные шумы, вибрация, чрезмерная нагрузка на зрительный и другие анализаторы и т. д.) кроме производственной гимнастики дополнительно предусматриваются занятия физическими упражнениями вне рамок процесса труда, т. е. во время обеденного перерыва (прогулочная ходьба, непродолжительные игры типа настольного тенниса, бадминтона, волейбола, обще-развивающие гимнастические и дыхательные упражнения и т. д.) и в послерабочее время до выхода с

территории предприятия (физические упражнения рекреационного и корригирующего характера в комплексе с сауной, контрастным душем, сеансы психорегуляции и т. п.).

### **3. Физическая культура в быту трудящихся**

Для физической культуры в быту трудящихся характерны следующие функции:

— оптимизация физического развития человека (совершенствование тех или иных физических качеств, формирование правильного телосложения, укрепление функциональных систем и т. д.);

— коммуникативная, удовлетворяющая потребность людей в приятном общении в процессе совместных занятий физическими упражнениями;

— организация здорового досуга, в частности активизация восстановления жизненных сил человека после производственной деятельности:

— социально-профилактическая, тесно взаимосвязанная с организацией здорового досуга (предупреждение появления таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпровождение и т. д.);

— психорегулирующая, направленная на воспитание культуры управления психическим состоянием человека с помощью физических и психофизических упражнений, (дыхательной гимнастики, психомышечной тренировки и др.);

— эстетическая, связанная с проявлением эстетических начал в физкультурной деятельности (с формированием красивого телосложения, культуры движений, познанием эстетических закономерностей в процессе осуществления данной деятельности и т. п.);

— педагогическая, проявляющаяся в совместных занятиях физическими упражнениями родителей и детей, в процессе физического самовоспитания и т. д.

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся:

— базово-продолжающая физическая культура;

— гигиеническая и рекреативная физическая культура;

— оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

— базовый спорт.

Базово-продолжающая физическая культура. Основная направленность данной формы заключается в том, чтобы



**продлевать (продолговать) ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания по государственным программам в период обучения.** Поэтому в основной период трудовой деятельности продолжается общая физическая подготовка, но уже на основе индивидуальных запросов, интересов и потребностей. Базово-продолговывающая физическая культура используется практически здоровыми людьми, не имеющими серьезных отклонений в физическом состоянии и здоровье.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются секции общей физической подготовки и самостоятельные занятия.

**Секции ОФП. Создаются в коллективах физической культуры для желающих заниматься физическими упражнениями, но не проявивших склонности к занятиям определенным видом спорта. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам в количестве 20-25 человек в одной группе. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю в среднем по 1,5-2 ч каждое.**

Главная задача занятий в секции состоит в обеспечении оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и работоспособности занимающихся.

Средствами обычно являются самые разнообразные физические упражнения, в том числе из легкой атлетики, основной гимнастики, спортивных и подвижных игр, плавания и т. д. Эти средства легко поддаются дозировке и в то же время эффективно воздействуют на жизненно важные функции организма. Удельный вес физической подготовки значительно больше, чем технической. Обучение технике может быть ограничено правильным освоением движения до уровня двигательного умения (т. е. безошибочное выполнение основы техники, его пространственных, временных и динамических характеристик).

**В рамках непосредственно физической подготовки предпочтение отдается воспитанию общей выносливости и силы основных мышечных групп двигательного аппарата.**

Методика занятий осуществляется в соответствии с методическими принципами физического воспитания. Соблюдается также трехструктурное построение занятия, т. е. сохраняется подготовительная, основная и заключительная части с их содержательными и методическими установками.

**Самостоятельные занятия.** Они решают ряд задач — от простой профилактики и послерабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности. Средствами самостоятельных занятий являются различные физические упражнения: оздоровительный бег, атлетическая гимнастика, плавание, калланетика, стретчинг и др. **Количество занятий в неделю может варьировать от 3 до 7. Диапазон оптимальных недельных затрат времени на физические упражнения также может колебаться от 2 до 10 ч.** Практика показывает, что занятия с периодичностью менее 3 раз в неделю не оказывают заметного положительного влияния на состояние организма. Более частые физические нагрузки способствуют повышению функциональных возможностей, а также эффективнее снимают послерабочую усталость.

**Гигиеническая и рекреативная физическая культура.** Основное назначение данного направления заключается в оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет утренняя гимнастика; рекреативную, связанную с восстановлением работоспособности после трудового дня, — занятия различными видами, такими, как туристские походы, водный туризм, лыжные прогулки, купание и плавание, закаливающие процедуры и т. д.

**Утренняя гигиеническая гимнастика является самой массовой, и широко распространенной формой занятий физическими упражнениями в быту различных континентов трудящихся, особенно у людей умственного труда.** Ее основное назначение связано с переводом организма от пассивного состояния к деятельному, рабочему. **Число упражнений в комплексе обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10-12 и более раз. Продолжительность выполнения всех упражнений составляет 10—15 мин.** Комплекс периодически обновляется. Очередность упражнений должна выглядеть примерно так: сначала ходьба, потягивание и дыхательные упражнения; затем поочередно выполняют упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, брюшного пресса, а также общего воздействия (приседания, махи, выпады, прыжки и упражнения на расслабление). В заключение дается спокойная ходьба, сочетаемая с дыхательными упражнениями. Гигиенический эффект утренней гимнастики возрастает при проведении водных процедур, выполняющих не только тонизирующую, но и закаливающую функцию.

**Рекреативная (восстановительная) форма физической культуры используется в выходные и праздничные дни, а также в отпускное время с целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья и организации культурно-развлекательного досуга трудящихся.**

Одним из наиболее массовых видов физической рекреации является туризм с использованием различных средств передвижения — пешком, на велосипеде, лыжах, байдарках. Незаменимым средством физической рекреации, доступным для всех возрастов, являются лыжные прогулки. По оздоровительному эффекту они занимают ведущее место среди различных физкультурных занятий. Достаточно ценными средствами восстановления сил после трудовой деятельности являются: всевозможные массовые игры и элементарные соревнования (футбол, волейбол, теннис, бадминтон и др.) в выходные дни и отпускное время; купание и плавание в водоемах, реках, озерах; рыбная ловля, походы в лес за грибами и ягодами и др.

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Термин «реабилитация», по определению Всемирной организации здравоохранения, означает помощь больному в достижении им социально-профессиональной полноценности, на которую он способен в рамках существующего заболевания.**

Лечение с помощью физических упражнений основано на улучшении циркуляции крови, снабжении кислородом больных и здоровых тканей организма, повышении мышечного тонуса, уменьшении жировой прослойки и т. д.

**Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране представлено следующими основными формами:**

- 1) группами ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т. д.;**
- 2) группами здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т. д.;**
- 3) самостоятельными занятиями по предписанной врачами (методистами ЛФК) программе и методике.**

**Занятия в группах ЛФК осуществляются, как правило, специалистами физкультурно-медицинского профиля.**

**Группы здоровья формируются с учетом состояния здоровья, а также возраста, пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в одной группе может быть от 15 до 20 чел. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный**

**характер с учетом специфики заболевания.** Основными средствами являются легко дозируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений. **Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 45-90 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока — 40-45%, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60%.** В методике проведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся. Нагрузки считаются доступными, если после занятий наблюдаются небольшая и приятная усталость, чувство удовлетворения, небольшое потоотделение.

**Самостоятельные занятия носят как общеоздоровительно-профилактический, так и специально направленный лечебный характер.** Например, при функциональных нарушениях сердечнососудистой и дыхательной систем целесообразно применять циклические физические упражнения аэробного характера.

**Базовый спорт является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья.** Занятия различными видами спорта трудящихся организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. **Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.**

В возрасте 20—30 лет, когда организм находится в стадии эволюционного развития, во многих видах спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, тяжелая атлетика и др.) можно достигнуть хороших спортивных результатов. На рубеже 30-40 лет спортивная активность и спортивные результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-продолжающей физической культурой, а в дальнейшем гигиенической и рекреативной физической культурой.

**4. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.** При занятиях физическими упражнениями очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое, и после нагрузки, т. е. определить процент учащения пульса. Частоту сердечных сокращений в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки — за  $X$ . Например, пульс до нагрузки за 10 с. был равен 12 ударам (100%), а после выполнения нагрузки за 10 с на 1-й минуте восстановления — 20 ударам. Сопоставляется пропорция и рассчитывается процент учащения пульса  $X$  по формуле:

$$X = \frac{(20 - 12) \cdot 100\%}{12} = 67\%.$$

Расчеты показывают, что пульс после нагрузки участился на 67%.

**О приспособлении организма к нагрузкам (ходьбе, бегу, плаванию и др.)** судят по реакции восстановления пульса за 3 мин. Для этого рассчитывают коэффициент восстановления пульса КВП по формуле:

$$\text{КВП} = \frac{\text{ЧСС (через 3 мин после нагрузки)} \cdot 100\%}{\text{ЧСС (сразу после нагрузки)}}.$$

Если КВП менее 30%, то это свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма после нагрузки, о хорошем приспособлении к ней.

Нормальным считается такой вес, когда на 1 см длины тела приходится у мужчин 350—400 г, у женщин — 325—375 г. Масса тела недостаточна при значениях индекса меньше 300 и чрезмерна при величине показателя более 500 г на см роста (длины тела).

При занятиях физическими упражнениями важно знать, как реагирует нервно-мышечная система на физические упражнения. Мышцы обладают важными физиологическими свойствами: возбудимостью и сократимостью. Сократимость мышц, а значит, и мышечную силу можно измерить. В практике обычно измеряется сила кисти ручным динамометром и высчитывается так называемый силовой индекс путем деления величины силы (показанной на динамометре) на массу тела. Средняя величина

силы кисти у мужчин равна 70—75% массы тела, у женщин — 50—60%. Например, сила правой кисти равна 52 кг, а масса тела — 76 кг, тогда силовой индекс для кисти равен:

$$\frac{52}{76} \cdot 100\% = 68,4\%.$$

$$\frac{\text{Масса тела (в г)}}{\text{Длина тела (в см)}}.$$

Наиболее удобная форма самоконтроля при занятиях физическими упражнениями — это ведение специального дневника, в котором фиксируются следующие показатели: самочувствие, сон, аппетит, настроение, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость занятия, болевые ощущения и др.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику зрелому возрасту. Каковы его особенности?
2. Опишите содержание физической культуры в режиме трудового дня.
3. Дайте характеристику формам использования трудящимися физической культуры в быту.
4. Гигиеническая и рекреативная физическая культура. Дайте характеристику.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. В чем основные задачи, формы?
6. Каким образом организуются самостоятельные занятия в зрелом возрасте?
7. Базовый спорт. Его характеристики, особенности.
8. Базово-продолжающая физическая культура. Цель, задачи, содержание.

## 6.2. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте

### 1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий, возраст (75—90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

**В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением.**

Старение организма характеризуется следующими функциональными изменениями: постепенно уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечных сокращений, уменьшается количество крови, выбрасываемой сердцем в сосудистую систему за одно сокращение. Понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утолщается, просвет уменьшается, в результате чего повышается артериальное давление (в среднем оно составляет в покое 150/90 мм ртутного столба).

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции. Максимальное потребление кислорода после 25-30 лет постепенно уменьшается и к 70 годам составляет 50% от уровня 20 лет.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в: ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок; уменьшении величины проявляемой силы; замедленном переходе мышц из состояния расслабления в напряженное состояние и наоборот; уменьшении объема мышц (мышцы становятся дряблыми).

**Инволюционные изменения происходят и в нервной системе, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности.**

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфо-функционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и отдельных физических качеств. Падают показатели быстроты и точности двигательных действий, менее совершенной становится координация движений, постепенно уменьшается их амплитуда.

**Инволюционные изменения, их темп и интенсивность во многом определяются как характером физической активности пожилого человека, так и образом его жизни в юном, молодом и зрелом возрасте.**

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная.

**Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте заключаются в том, чтобы:**

**1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности;**

**2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;**

**3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения.**

Частные оздоровительные и дополнительные задачи (например, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, улучшение деятельности ЦНС, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливание организма и др.) определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта.

## **2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями**

В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основными средствами воздействия на организм людей пожилого и старшего возраста служат физические упражнения, которые не только способствуют поддержанию систем опорно-двигательного аппарата на достаточно высоком функциональном уровне, но и оказывают благотворное влияние на состояние органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции. В этом возрасте предпочтение следует отдавать тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций опорно-двигательного аппарата в пожилом и старшем



**возрасте относятся гигиеническая, основная и лечебная гимнастика.** Специальные комплексы гимнастических упражнений (без предметов, с предметами, специальными устройствами, на снарядах и др.) и разработанные на их основе методики для людей этого возраста позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные морфофункциональные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, поддерживать нормальную осанку.

**В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие аэробные упражнения циклического характера. Эффективными являются такие циклические упражнения, которые выполняются не менее 10 мин с интенсивностью, приводящей к легкому утомлению.**

Применяются также такие игры, как городки, бадминтон, теннис и др. В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения.

1. Улучшить дыхание во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.).

В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься избранным видом спорта (например, спортсмены-ветераны) и участвовать в соревнованиях различного уровня (первенство города, страны, мира) среди ветеранов в своей возрастной группе.

**Формы организации занятий. Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется при различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристские походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.**

**Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2—3 раза в неделю под руководством**

**инструкторов-методистов преимущественно на открытом воздухе по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся.** Продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать **45 мин**, с течением времени продолжительность занятий увеличивается до **60—75 мин**. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гимнастика; аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, ходьба на лыжах и т. д.); различные игры по упрощенным правилам; спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований и др.

Человек, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья, должен знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность его основных частей, их функциональное назначение. Он должен уметь подобрать с помощью методической литературы или опираясь на опыт прошлых занятий в школе, в вузе, в спортивной секции и т. п. нужные средства оздоровительной тренировки и их правильную дозировку. **Самостоятельно занимающимся нужно знать правила и понимать сущность физической тренировки, основные механизмы получения тренировочного эффекта.**

Методические основы занятий. Для большинства занятий в группах здоровья и секциях общей физической подготовки характерно комплексное применение различных физических упражнений. Комплексные занятия дают больший эффект в улучшении физической подготовленности и для занимающихся менее утомительны, чем предметные занятия. Занятия проводятся круглогодично. По мере старения организма нагрузки теряют общую тенденцию к возрастанию.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления. По этой же причине после основных упражнений предусматривается

достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении.

Общая динамика в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или на вторую треть основной части занятия.

**Продолжительность одного занятия колеблется от 35-40 до 90-120 мин.** Для плавного повышения физиологической кривой урока необходимо начинать с легких упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходить к упражнениям для средних и крупных мышечных групп. Наиболее трудные упражнения (глубокие приседания, бег, бег с ускорением, прыжки с места и др.) даются в середине и во второй половине основной части занятия (причем в чередовании с ходьбой, с успокаивающими упражнениями), когда организм оптимально подготовлен.

**В занятие рекомендуется включать от 30 до 50 общеразвивающих упражнений, чередуемых с ходьбой и бегом. Количество повторений каждого упражнения зависит от подготовленности занимающихся, возраста, трудности упражнений, задач урока. В первые месяцы занятий каждое упражнение повторяется 4-6 раз, со временем число повторений увеличивается и к концу года достигает 8-20 раз.**

Определяя дозировку нагрузок, надо ориентироваться, прежде всего, на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С увеличением возраста занимающихся общий объем работы поддерживается по возможности на достигнутом уровне, а интенсивность постепенно снижается.

**При проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста необходимо придерживаться следующих методических правил:**

**1. Применяемые физические упражнения должны быть строго дозированными по количеству повторений, темпу выполнения, амплитуде движений.**

**2. Упражнения с силовыми напряжениями (например, упражнения с гантелями, эластичным резиновым бинтом и т. д.) следует чередовать с упражнениями на расслабление.**

**3. После каждой группы из 3—4 упражнений общеразвивающего характера необходимо выполнять дыхательные упражнения.**

**4. Во избежание перегрузки необходимо чередовать**

упражнения для верхних конечностей с упражнениями для нижних конечностей или для туловища, упражнения для мышц-сгибателей — с упражнениями для мышц-разгибателей.

5. У нетренированных людей в начале занятий физическими упражнениями пульс не должен учащаться более чем на 30 уд./мин по сравнению с частотой пульса в состоянии покоя.

6. Сразу после занятий ЧСС у практически здоровых людей не должна превышать 100—120 уд./мин.

7. Во время занятий физическими упражнениями сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Максимальную частоту сердечных сокращений для людей пожилого и старшего возраста во время занятий следует определять по формуле: ЧСС=190-возраст (лет).

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением (с помощью электронного тонометра), измерение массы тела, показателей уровня развития физических качеств.

Проверка сдвигов в физической подготовленности осуществляется с помощью контрольных упражнений, разрабатываемых с учетом закономерностей возрастной инволюции физических качеств и двигательных навыков. Контрольные упражнения выбираются относительно простые и по преимуществу не связанные с большими функциональными нагрузками общего воздействия. В состав тестов целесообразно включать ряд постоянных упражнений (не меняющихся из года в год), чтобы иметь возможность судить о многолетней динамике показателей.

Для оценки эффективности физической подготовки можно рекомендовать контрольные показатели в следующих упражнениях: бег 2000 м без учета времени или та же дистанция с учетом времени: мужчины — 17 мин, женщины — 20 мин; бег на лыжах: мужчины — 5 км за 42 мин, женщины — 2 км за 23 мин; плавание без учета времени: 50 м (мужчины и женщины); пеший поход по пересеченной местности — 12 км.

Оценить физическую подготовленность лиц старше 60 лет можно с помощью 12-минутных тестов в плавании и в беге. Самоконтроль за состоянием организма надо вести систематически. По времени он осуществляется перед занятием, непосредственно после

него и в последующий период восстановления. Данные рекомендуется фиксировать в специальном дневнике.

Возрастные изменения в физическом развитии и состоянии здоровья занимающихся обуславливают необходимость строгого соблюдения методических принципов (систематичности, доступности, индивидуализации и др.).

Физические нагрузки разнообразного характера оказывают значительное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи важное значение имеет самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику пожилому и старшему возрасту.
2. Каковы задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте?
3. Опишите основные средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
4. В чем отличие основных форм физического воспитания в этом возрасте.
5. Какие контрольные показатели можно использовать в качестве оценки эффективности физической подготовленности?

#### **Тест по темам раздела**

1. **К пожилому возрасту относят период:**  
а) с 55-60 до 75 лет б) с 65-70 до 80 лет; в) с 50 до 70 лет.
2. **Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей пожилого и старшего возраста:**  
а) оздоровительная; б) образовательная; в) развивающая.
3. **У занимающихся пожилого возраста продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать:**  
а) 70 мин; б) 45 мин; в) 60 мин.
4. **Какие формы организации занятий с людьми пожилого и старшего возраста выделяют?**  
а) Коллективные, самостоятельные; б) Секционные, группы здоровья, клубы по интересам; в) утренняя гимнастика, занятия с использованием аэробных упражнений циклического характера умеренной интенсивности.
5. **Старение – это:**

а) снижение значений функциональных показателей организма человека; б) инволюционные процессы, происходящие в организме человека; в) необратимые изменения в системах и органах человеческого организма.

**6. Работоспособность человека на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. Сколько периодов выделяют?**

а) 5; б) 4; в) 3.

**7. Нередко на фоне снижения работоспособности в конце рабочего дня она может временно повыситься. Это явление получило название:**

а) «взрыва»; б) «конечного прорыва»; в) «исходного напряжения».

**8. В оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха заключается цель:**

а) Гигиенической и рекреативной физической культуры; б) Оздоровительно-реабилитационной физической культуры; в) Базового спорта

#### Список литературы по разделу

1. Александрова, М. Д. Очерки психофизиологии старения / М. Д. Александрова. – Л., 1965.

2. Ванюшин, Б. Ф. Молекулярно-генетические механизмы старения / Б. Ф. Ванюшин, Г. Д. Бердышев. - М., 1977. - 295 с.

3. Комфорт, А. Биология старения / А. Комфорт. – М., 1987.

4. Фролькис, В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни / В. В. Фролькис. – Л.: Наука, 1988. – 239 с.

5. Фролькис, В. В. Природа старения / В. В. Фролькис. – М.: Наука, 1969.

6. Фролькис, В. В. Старение и биологические возможности организма. – М.: Наука, 1975.

7. Яцемирская Р. С. Социальная геронтология / Р. С. Яцемирская, И. Г. Беленькая. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 224 с.

## РАЗДЕЛ 7. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

**7.1. Спортивная тренировка – цель, задачи, исходные положения**

**1. Основные понятия. Характеристика спортивной тренировки**

**В области спорта под спортивной тренировкой подразумевают подготовку спортсмена к достижению высоких и наивысших спортивных результатов.** В настоящее время это понятие применяется, как в узком, так и в широком смысле. Под спортивной тренировкой в узком смысле понимают разновидности подготовки спортсменов: физическую, технико-тактическую и морально-волевую, осуществляемую с помощью физических упражнений. Это толкование понятия находит свое выражение в терминах «тренировка выносливости», «силовая тренировка», «метод тренировки», «интервальная тренировка», «состояние тренированности». **В широком смысле, спортивную тренировку понимают как весь планомерный процесс подготовки к высоким спортивным достижениям.**

Спортивная тренировка – это процесс спортивного совершенствования, цель которого – достижение максимально высокого результата через систематическое воздействие на возможности человека.

В процессе тренировки возникают следующие основные разновидности подготовки:

**Физическая подготовка.** Главное содержание физической подготовки состоит в развитии двигательных способностей: выносливости, силы, быстроты и гибкости, координационных способностей. Данные способности, в совокупности составляют решающую предпосылку для высоких спортивных возможностей. Это справедливо также для таких видов спорта, в которых спортивная техника составляет предмет оценки в соревнованиях и для таких, где успех в соревнованиях в большей мере зависит от владения разнообразными и сложными технико-тактическими умениями, например в спортивных играх и в спортивных единоборствах.

**Техническая и тактическая подготовка.** Рациональная техника обеспечивает экономное и оптимальное использование физических способностей. В процессе спортивно-технической подготовки спортсмен изучает технику и закрепляет ее в специфических условиях соревнования.

Техническая и тактическая подготовка составляют неделимое единство. Технические умения служат основой для тактических действий.

**Интеллектуальная и психологическая подготовка.** Заключается, прежде всего, в высокой степени самостоятельности спортсмена во время тренировки и соревнования. Он должен уметь при постоянно усложняющихся условиях творчески реализовывать поставленные задачи, контролировать психологическое состояние перед стартом, во время соревнований.

## **2. Спортивная тренировка – цель, задачи, исходные положения**

**Процесс многолетней спортивной тренировки,** предусмотренный программой для ДЮСШ, представляет собой единый педагогический процесс и делится на этапы:

- **Этап предварительной подготовки (длится 3 года);**
- **Этап начальной, спортивной подготовки (2 года);**
- **Этап углубленной тренировки;**
- **Этап спортивного совершенствования;**
- **Этап спортивного мастерства;**
- **Этап спортивного долголетия.**

Многолетний период подготовки делится на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающегося, с другой, со спецификой вида спорта.

**Первый этап – предусматривает воспитание интереса к спорту, начальное обучение технике и тактике спорта, правилам избранного вида спорта,** воспитание физических качеств в общем плане с учетом специфики вида спорта, формирование умений соревноваться. Его условным завершением считается достижение спортивных результатов на уровне второго-третьего массовых разрядов.

**Второй этап - посвящен базовой технико-тактической подготовке, физической подготовке. В это время формируются основы техники и тактики, а также продолжается формирование умения участвовать в соревнованиях.** Начальный этап подготовки играет очень важную роль. Он базируется во многом на игровой деятельности, которую необходимо сочетать с тренировочным процессом. Игры активно развивают физические качества, а также значительно повышают эмоциональность тренировочного занятия. На этапе начальной подготовки необходимо включать в тренировочный процесс изучение основных приемов техники избранного вида спорта,



так как техническая база является основой любого вида спорта.

**Третий этап - направлен на специальную подготовку: техническую, тактическую, физическую и психологическую.** Учебно-тренировочный этап имеет свои ориентировочные границы. Ими, как правило, являются стабильные выступления на уровне второго спортивного разряда. Средняя продолжительность этапа зависит от специфики вида спорта и от одаренности спортсмена, и составляет в среднем 4-5 лет.

Во время учебно-тренировочного этапа важной особенностью является взаимосвязь технической и физической подготовки, так как для освоения техники необходим высокий уровень физической подготовки. **Уже на этом этапе происходит распределение по специализациям в рамках избранного вида спорта.**

**Четвертый этап предназначен для интенсивного совершенствования технико-технического и физического мастерства.** Повышается значение психологической подготовки спортсмена, так как плотность спортивных результатов возрастает.

**Пятый этап – это демонстрация высоких спортивных результатов на уровне спорта высших достижений (МС и МСМК).** Участие в соревнованиях международного уровня и подготовка к ним. **Важную роль на этом этапе играет морально-волевая подготовка, так как ответственность перед каждым соревнованием велика.**

**Шестой этап – спортивное долголетие, когда спортсмен продолжает занятия и участвует в соревнованиях в сфере массового спорта.** Возрастных ограничений этот этап не предусматривает. Он характеризуется продолжением спортивной деятельности. Этап спортивного долголетия помогает спортсменам высокого уровня постепенно перейти от интенсивных нагрузок профессионального спорта к незначительным массового спорта.

## **7.2. Основные положения спортивного отбора и ориентации**

**Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс выявления наиболее талантливых спортсменов, который может быть эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки личности спортсмена, предполагающая использование различных методов обследования:**

**1. Антропометрические обследования, которые позволяют определить, насколько занимающийся соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.**

**2. Медико-биологические исследования** дают оценку состояния здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. Особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме подростков после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

**3. Психологические обследования** позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

**4. Социологические обследования** выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов раскрывают причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительному занятию спортом и высоким спортивным достижениям.

**5. Педагогические контрольные испытания (тесты)** позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях спортсмена для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Результатом отбора является определение одаренности спортсмена. **Одаренность – пригодность, разносторонняя подготовленность человека, набор свойств, который позволяет добиться успеха в той или иной спортивной деятельности.**

**Выделяют группы факторов, которые определяют одаренность:**

**Генетические предпосылки:** тип телосложения, двигательную предрасположенность к виду деятельности.

**Психологические особенности:** проявление психических качеств, подвижность и уравновешенность нервных процессов, умение учиться.

Основные типы телосложения: Астенический тип телосложения – худощавый, худой, сухой, легкий, впалый живот, просматриваются ребра. Гиперстенический (таракальный в пер. с лат. - живот) – тяжелый, невысокий, плотный, широкий таз, узкие плечи. Нормастенический тип – сглаженное строение тела, ребра не просматриваются, рельеф мышц не виден, средний рост. Атлетический

(мышечный) – рельеф мускулатуры, ширина плеч больше чем таза, средний рост, низкое содержание подкожного жира.

Так же к этой группе факторов следует отнести функциональную предрасположенность к виду деятельности, т. е. соотношение белых и красных волокон, артериальное давление в состоянии покоя, устойчивость к гипоксии (способность организма к транспортировке кислорода). Так же особенность адаптации к физическим нагрузкам на выносливость (например, медленное нарастание с высоким конечным эффектом), к скоростным и скоростно-силовым нагрузкам (быстрое нарастание скоростно-силовых качеств и достижение высоких конечных значений).

К психологическим особенностям относится проявление психических качеств: активность и упорство, самостоятельность, решительность, концентрация внимания, стойкость, настойчивость. Именно эти качества необходимы в условиях спортивной борьбы.

Подвижность и уравновешенность нервных процессов заключается в умении выдерживать длительные и интенсивные нагрузки. Подвижность характеризуется быстротой реакции на внешние и внутренние раздражители, быстротой смены одного нервного процесса другим, что выражается, в частности, в способности четко и быстро чередовать напряжение и расслабление мышц. Уравновешенность нервных процессов – это рациональное соотношение возбуждения и торможения.

Выделяют ряд рекомендаций для отбора: а) чрезмерно возбудимые, вспыльчивые, нетерпеливые спортсмены не могут мобилизоваться в нужный момент. Поэтому рекомендовано отдавать предпочтение уравновешенным новичкам с устойчивой психикой; б) в видах, где управление эмоциями является наиважнейшим умением (стрельба, конный спорт, современное пятиборье), можно уже на первом этапе отбора отсеивать тех, кто не умеет справляться с волнением; в) идеальными типами нервной системы для занятий спортом считаются сильный уравновешенный, подвижный (сангвиник) и сильный уравновешенный, инертный (флегматик). Однако в чистом виде они редко встречаются. Практика показывает, что большинство спортсменов высокого класса неоднократно сталкивались с различными проблемами в течение спортивной карьеры. Некоторые спортивные психологи считают, что это помогло им добиться успеха (более сильными оказываются те, кто пришел в спорт через большие трудности).

В целом, психологические предпосылки одаренности должны выявляться в комплексе с физическими и функциональными задатками человека.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение спортивной тренировке.
2. Какие виды подготовки выделяют в рамках спортивной тренировки?
3. Сколько этапов многолетней спортивной тренировки выделяют? Дайте им характеристику.
4. Что такое спортивный отбор. Спортивная одаренность.
5. Дайте характеристику методам спортивного отбора.

### **Тест по темам раздела**

#### **1. Спорт (в широком понимании) — это ...**

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей; б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности; в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях; г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

#### **2. Укажите конечную цель спорта:**

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности; б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся; в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей; г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

#### **3. Спортивная тренировка — это ...**

а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата; б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей; в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности; г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

**4. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать ...**

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса; б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера; в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса; г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

**5. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является ...**

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков; б) наивысший уровень развития физических качеств; в) здоровье спортсмена; г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

**6. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется ...**

а) тестированием достижений и развития; б) диагностикой достижений и развития; в) спортивным отбором; г) анализом и оценкой одаренности.

**7. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется ...**

а) спортивным отбором; б) спортивной ориентацией; в) педагогическим тестированием; г) диагностикой предрасположенности.

**17. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности, обеспечивающая успешное ее выполнение, называется ...**

а) способностями; б) природными задатками; в) талантом; г) индивидуальными особенностями.

**8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в ...**

а) в два этапа; б) три этапа; в) четыре этапа; г) пять-семь этапов.

**9. На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингента детей ... с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.**

а) 4-5 лет; б) 6-10 лет; в) 11-13 лет; г) 14-16 лет.

**10. Задачи массового спорта преимущественно решают ...**

а) СДЮШОР, УОР; б) ДЮКФП; в) ШВСМ, ДЮСШ; г) ДЮСШ, ДЮКФП.

**11. Первым этапом многолетней спортивной подготовки является этап ...**

а) начальной подготовки; б) спортивного совершенствования; в) углубленной специализации; г) начального разучивания.

**12. Пубертатным скачком является ...**

а) различие в скорости роста тела между мальчиками и девочками; б) значительное увеличение скорости роста и появление межполовой гетерохронности; в) отличительная черта полового созревания.

**13. Наиболее перспективными принято считать спортсменов с ...**

а) ранним пубертатным скачком; б) поздним пубертатным скачком; в) без пубертатного скачка.

**14. Согласно отечественной классификации морфотипов человека выделяют ...**

а) худощавый, плотный, нормальный; б) эктоморфный, мезоморфный, эндоморфный; в) слабый, сильный, средний, смешанный; г) астенический, гиперстенический, нормастенический, мышечный.

**15. Наиболее перспективными принято считать спортсменов**

...

а) сангвиников, флегматиков; б) сангвиников, холериков; в) меланхоликов, флегматиков; г) холериков.

**16. На первых этапах спортивного отбора целесообразно использовать в большей степени методы:**

а) социологические, педагогические; б) медико-биологические; в) психологические, антропометрические; г) первоначально-исходные.

**Список литературы по разделу**

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. А. Г. Хрипковой, М. Б. Антроповой. - М: Просвещение, 1987. - 168 с.

2. Выдрин, В. М. Основы теории и методики физической культуры / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский. - М: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.

3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.

4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1965.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
7. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б. А. Амарина. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Акселерация – ускорение темпов роста и развития детей и подростков (по сравнению с прошлым поколением – эпохальная, по сравнению с современниками – среднегрупповая).

Активно-пассивные упражнения - упражнения, при которых часть движений выполняется с помощью взрослых, часть самостоятельно.

Активные упражнения - движения, выполняемые ребенком самостоятельно.

Астигматизм – недостаток преломляющей способности глаза, когда из-за неоднородности преломления света на сетчатке получается расплывчатое изображение рассматриваемого предмета

Биологический возраст - определяется совокупностью морфофункциональных особенностей организма, уровнем развития, созревания и функционирования отдельных систем организма в соответствии с возрастными нормативами.

Вводная гимнастика — организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрее вработывания организма.

Величина нагрузки – количественная мера воздействия упражнения на организм занимающихся.

Внешняя величина нагрузки - определяется по показателям суммарного объема работы.

Внутренняя величина нагрузки – мера мобилизации функциональных возможностей организма при выполнении упражнений, является реакцией организма на выполненную работу.

Гетерохронность – неравномерность развития различных органов в одном возрастном периоде.

Глаз - часть зрительного анализатора, в состав которого входят зрительный нерв и зрительные центры коры головного мозга.

Дифференциация (от лат. differentia - разность, различие) - разделение целого ряда на различные части и формы.

Закаливание — система процедур, под влиянием которых повышается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Звуковая гимнастика — специальные упражнения в произнесении звуков.

Интеграция – сторона процесса развития, связанная с объединением в целое разных частей и элементов.



Интегрировать – объединять и совмещать (интегрированный – объединенный, включающий в себя элементы различного).

Интенсивность - относительная величина воздействия нагрузки, характеризующаяся силой воздействия.

Интенсивный метод – метод, предусматривающий использование двигательных задач, различных по содержанию, но выражающих одно физическое качество.

Методика – совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих в целом путь реализации образовательных и воспитательных задач. Методика базируется на некоторых общих принципах и, в тоже время, имеет особенности в каждом конкретном разделе обучения и воспитания.

Методические принципы – теоретические положения, определяют закономерности процесса физического воспитания и практическую деятельность преподавателя физической культуры.

Методический прием - способ воздействия, используемый для решения частных задач (например, показ ученикам упражнения стоя в профиль), у каждого метода могут быть самые разнообразные методические приемы.

Методы обучения – система последовательных, взаимосвязанных действий учителя и учащихся, обеспечивающих усвоение содержания образования.

Методы обучения – это взаимосвязанные способы работы учителя и учащихся, направленные на решение задач обучения.

Моторная плотность - время непосредственного выполнения школьником физических упражнений по отношению ко всему времени занятия.

Нагрузка - мера воздействия средств на организм занимающегося, а также степень преодолеваемых при этом трудностей.

Объем - абсолютная величина воздействия нагрузки, которая выражается в длительности воздействия.

Олимпизм – философия жизни, основа этой философии заключается в гармоничном сочетании для человека достоинств его тела, разума и воли.

Олимпийское движение – это общественное негосударственное, неполитическое движение в области спорта, целью которого является пропаганда основополагающих принципов олимпизма, развитие массового и спорта высших достижений, содействие воспитанию подрастающего поколения, развитие дружбы между странами и народами.

Онтогенез – индивидуальное развитие человека.

Осанка - непринужденное привычное положение тела при стоянии или ходьбе.

Остеохондроз - болезнь человека, как биологического вида, при этом заболевании страдают диски - хрящевые прокладки между позвонками, из-за чего межпозвонковые отверстия суживаются и выходящие через них спинномозговые нервные корешки ущемляются.

Отдых - восстановление организма после нагрузки.

Оценка - констатация уровня и качества освоения знаний, умений и навыков, посредством оценочного суждения или в баллах.

Пальминг (от английского слова palm – ладонь) - закрывание глаз ладонями для обеспечения черноты светового поля.

Паспортный (календарный) возраст – количество лет со дня рождения.

Пассивные упражнения – упражнения, которые выполняются с внешней помощью.

Плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся понижением ее сводов.

Проверка - различные способы выявления у школьников знаний, умений и навыков, их качества или степени усвоения.

Профессиология – наука о закономерностях и содержании профессиональной деятельности в состав которой входят: профессиография; профессиональная подготовка; профессиональная гигиена и организация труда; трудовая экспертиза.

Развитие – количественные и качественные изменения отдельных систем, или организма в целом.

Ретардация – замедление темпов роста и развития детей и подростков по сравнению с прошлым поколением.

Рефлекторные упражнения – упражнения, основанные на движениях, возникающих в ответ на раздражение участка поверхности тела ребенка.

Рост – количественное изменение, которое проявляется в увеличении размеров тела, количества клеток.

Сколиоз - боковые искривления позвоночного столба.

Спартакиада – разновидность комплексного спортивного соревнования.

Спортивная тренировка – процесс подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов и использующий в качестве основного средства физические упражнения.

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс выявления наиболее талантливых спортсменов

Старение – необратимые изменения в системах и органах человеческого организма в пожилом и старшем возрасте.

Структура урока - закономерный порядок объединения частей и элементов урока.

Теория физической культуры и спорта – единая научно-учебная дисциплина, тесно связанная с другими дисциплинами учебного плана, она создает необходимые предпосылки и условия для профессионального роста и совершенствования специалиста, для понимания путей и перспектив развития любого конкретного направления в области физической культуры, уяснения ее социального значения, роли и места в современных условиях.

Физиологическая кривая урока - графическое изображение реакции организма (изменение частоты пульса) на физические упражнения.

Физкультурная пауза — выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня.

Физкультурные минуты - кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2-3 физических упражнения, основное назначение физкультурминуток — расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабнонагруженных звеньях тела, т. е. дать кратковременный отдых организму.

Экстенсивный метод – метод, предусматривающий постепенное усложнение двигательной задачи, преимущественно за счет изменения условий, а ведущие способности, выражающие соответствующее качество, остаются относительно постоянными.

**Жуков Родион Сергеевич  
Смышляев Дмитрий Валентинович**

**ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:  
ИЗБРАННЫЕ ЛЕКЦИИ**

Учебное пособие

Редактор О. А. Макарова  
Подписано к печати  
Печать офсетная.  
Уч.-изд. л. 16,25. Тираж 200 экз.  
ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет».  
650043, Кемерово, ул. Красная, 6.  
Отпечатано в ОАО «Новокузнецкий полиграфкомбинат»,  
г. Новокузнецк, ул. Орджоникидзе, 11. Заказ