Контрольные тесты

Выполнил учитель физической культуры

ГБОУ СОШ с.Мусорка

Пименова Вера Александровна.

***Тест № 1***

*1. Кратко опишите методы оценки физической формы ученика, готовящегося к соревнованиям, и методы оптимизации этой формы, которые вы используете в своей практике.*

Одним из самых часто задаваемых учениками вопросов является: "Каким образом я могу подготовиться к соревнованиям?". Лучшим способом подготовиться к соревнованиям является следование плану, составленному инструктором или тренером. Если вы участник соревнований высшего класса, все должно быть научно обосновано и все, что вам остается делать, только тренироваться и выступать. Однако, если вы один из тысяч участников соревнований местного значения, то вы ответственны за создание некоторых или всех тренировочных планов перед соревнованиями. Самое первое, что вы должны сделать, это определить уровень соревнований к которым вы готовитесь и как много времени вы имеете. В идеале, для соревнований местного значения, достаточно нескольких месяцев, чтобы прийти в форму. Вы можете повысить свои умения до необходимого уровня потратив около 2 месяцев на общую практику и месяц на специальные спарринговые техники и стратегии. Однако, на соревнования международного уровня планирование должно начаться как минимум за один год. Определившись с уровнем соревнований и временем для тренировки, вы можете создать индивидуальный план. Для соревнований международного уровня, первый вид тренировки, который вы должны предпринять, существенная физическая подготовка. Она включает в себя: пластику (ритмическую гимнастику), бег и работу с тяжестями. В начале вашего режима подготовки к соревнованиям, ваша ежедневная тренировка должна состоять на 70% из общей физической подготовки и на 30% из практики основных технических элементов. В идеале, такой план продолжается в течение 4-8 недель, для достижения надлежащего физического состояния для соревнования. Следующий этап подготовки заключается в спортивно-специфической тренировке-улучшении физического состояния отдельных мышц, используемых в соревновании. Для боевых искусств это означает проведение взрывного переменного спарринга, упражнения по мишеням, работа на скорость по тяжелому мешку, растяжку, стэповую подготовку и спортивно-специфическую силовую тренировку. В течение этого периода, 50% тренировочного времени должно быть посвящено физической выносливости и 50% времени - развитию умений. После 4-8 недель этапа спортивно-специфической тренировки основное внимание должно расшириться до технической практики. Такая практика включает свободный спарринг, работу по мишеням, работу с тяжелым мешком для закрепления рефлексов индивидуальных умений и скорости. В этой фазе тренировок, 30% тренировочного времени должно быть посвящено физической выносливости и 70% для развития и совершенствования умений, используемых в соревновании. Этот этап должен занимать период времени, как минимум равный времени, затраченного на 2 предыдущих этапа. Если есть дополнительное время, оно должно быть потрачено на расширение этапа технической подготовки. Завершающая фаза подготовки к соревнованиям состоит из совершенствования психологической подготовки и стратегии. В это время, в недели до соревнований, спортсмен должен иметь твердую основу умений. В последние недели, должен присутствовать игровой элемент. Спортсмен должен оставаться собранным и избегать травм (болезней). Минимум за неделю перед соревнованиями, все жесткие контактные тренировки должны быть прекращены, а спортсмен должен копить энергию для дня соревнований. В день соревнований постарайтесь прибыть вовремя (заблаговременно) для регистрации, взвешивания и разминки. Если вы выступаете после обеда (во второй половине дня), принесите с собой воды или сока и закуски для поддержания уровня вашей энергии. После прохождения регистрации, пройдитесь по своему плану и просмотрите ваши самые важные техники. Если вы знаете когда вы выступаете, спланируйте начало разминки приблизительно за 30 минут до начало матча. Если же вы не знаете, когда вы выступаете, как это часто бывает на соревнованиях, попытайтесь оставаться хладнокровным и собранным. Если вы выиграли первую схватку, скорее всего вам придется снова выступать. Уделите несколько минут расслаблению и остыванию после схватки, затем узнайте у тренера, что вы сделали хорошо, а где нужно больше постараться в следующей схватке. Уделите внимание травмам, полученным во время схватки (перебинтуйте или приложите лед). За 15-20 минут до схватки начните готовиться физически и морально. Следуйте этой модели до завершения соревнований.

Несмотря на то, что каждый участник соревнований со временем разрабатывает собственную модель тренировок перед соревнованиями, эта схема поможет вам начать в вашем собственном режиме тренировок. Всегда помните о целях тренировок, прилагайте усилия для последовательного, измеряемого улучшения на вашем пути к соревнованиям.

*2. Кратко опишите методы оценки психологической формы ученика, готовящегося к соревнованиям, и методы оптимизации этой формы, которые вы используете в своей практике.*

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В существующей практике диагностики состояния психической готовности к соревнованию используются следующие методы.

Для определения трезвой уверенности в своих силах: ассоциативный эксперимент (Л.П. Радченко), тесты для установления уровня притязаний и самооценки (Е. Генова, Л.П. Радченко), теппинг тест с установкой на максимальный темп (Ю.Я. Кисилев). Для исследования уровня эмоционального возбуждения :

треморометрия (Ю.Я. Кисилев)

реакция на время (В.Н. Петрович)

теппинг-тест в модификации “спокойно”, ”быстро”, “максимально быстро” (Ю.Я. Кисилев)

Для определения помехоустойчивости: тесты Бурдени-Анфимовича в различных модификациях с усложнениями, с введением эмоционально возбуждающих или неожиданных внешних помех. (Е. Герон, Г.Д. Горбунов).

Для выяснения возможности произвольной регуляции двигательных действий: теппинг-тест с установками “максимально быстро - вдвое медленнее”, “спокойно - вдвое быстрее”, или “медленно” (Ю.Я. Кисилев), этот же тест в следующей модификации “в удобном темпе - замедленно”, “в удобном темпе - максимально быстро”, “в удобном темпе”.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, убеждения, одобрения, похвала, требования, приказ, примеры из спортивной жизни тренера и других спортсменов, критика и др.

К методам смешанного воздействия относятся: поощрения, награждения, одобрения, наказание, срочная информация о результатах действия, специальные упражнения для самонастройки, упражнения для отвлечения от неприятных мыслей.

*3. Кратко опишите методы оценки физической подготовленности ученика, который впервые появился на ваших уроках физкультуры.*

Методы самоконтроля

Методы педагогического контроля - это методы научных исследований, связанные с оценкой уровня развития физических качеств функционального состояния, тренированности и спортивного результата занимающихся.

Методы контроля за развитием скоростно-силовых качеств

Методы контроля за развитием быстроты.

Наиболее распространенный метод оценки быстроты - по времени пробегания короткого отрезка дистанции:10м. для 7-10-летних школьников,20м. для11-15-летних и 30м. - для 16-17-летних и старше.

Второй метод - по количеству максимально быстрых движений рук или ног за 5 или 10 сек. Упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра, движение рук как при беге, удары боксера по подвешенному мешку и тд.

Методы контроля за развитием силы

Основной метод определения силы - динамометрия. С помощью кистевого динамометра определяется сила кисти правой и левой руки. С помощью станового динамометра определяется становая сила, которая характеризует общую силу мышц человека, т.к. включаются в работу почти все крупные группы мышц. С помощью станового динамометра можно измерить силу отдельных групп мышц.

Методы определения выносливости

Общую выносливость можно определить следующими методами:

По результатам бега на 1000 м.(для учащихся начальных классов), на 1500-2000 м.(5-9 классы) и на 3000 м.(юноши) и 2000 м.(девушки) для старшеклассников .Чем длиннее дистанция, тем достовернее результаты.

Методом Купера - по длине дистанции, которую пробежит испытуемый за 12 мин.

Скоростная выносливость определяется с помощью индекса скорости, который равен разнице между средним результатом 100-метровоого отрезка соревновательной дистанции и лучшим результатом на 100 м. в беге, плавании и т.д. Например, бегун на 400 м. показал результат 53,2 сек., его средний показатель на 100 м. составит 13,3 сек., а лучший результат его в беге на 100 м. является 11,2. Таким образом, индекс будет равен 2

Методы оценки состояния сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем

Методы оценки состояния сердечно - сосудистой системы.

Определение ЧСС утром после сна, не вставая с постели за одну минуту. Найти средний показатель в течение 1-2 месяцев. При дальнейшей проверке пульса, если ЧСС выше среднего на 3-4 удара - это недовосстановление, если этот (повышенный) пульс держится 3-4 дня подряд-это перегрузка и нужно применять срочные меры для ее ликвидации (дать отдых, снизить нагрузку или обратиться к врачу).

Наиболее точный метод контроля - это оценка тренированности сердца по индексу Рюффье, который вычисляется по формуле П1+П2+П3-200 и все это делится на 10. П1-пульс сидя за 1 мин. после 5 мин. отдыха в положении сидя, П2-пульс стоя после нагрузки (30 приседаний за 30 сек.) за 1 мин., П3-пульс сидя после 1 мин. отдыха (сидения). Оценка: отлично - меньше нуля, хорошо -от 0 до 5, удовлетворительно от 5 до 10,слабая тренированность сердца - от 10 до 15 и неудовлетворительно - свыше 15.

Для оценки состояния нервно-мышечного аппарата используют силу сжатия кисти или результат прыжка в длину с места. Чем выше полученные показатели, тем лучше. Лучше сравнивать со средней величиной за предыдущий месяц. Если показатели выше средней величины - это свидетельствует о высоком уровне состояния нервно-мышечной системы, если ниже - значит, мышцы утомлены, или находится нервная система в заторможенном состоянии.

Методика оценки состояния дыхательной системы

Состояние дыхательной системы оценивается методом спирометрии, с помощью которого определяется жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Примерные средние величины ЖЕЛ в 9 лет-1650 мл. у мальчиков и 1400мл. у девочек; в 12 лет-2100 мл. и 1950, и в 15 лет-3150 мл. и 2650 мл.

Наиболее информативным показателем оценки дыхательной функции для спортсменов является максимальное потребление кислорода (МПК), которое определяется с помощью мешка Дугласа (мешок с кислородом и со счетчиком). Выполняя физическую нагрузку при пульсе 170-180 уд/мин, испытуемый берет в рот загубник и дышит через мешок в течение 1 мин. Счетчик показывает, насколько уменьшился кислород в мешке - это и есть МПК.

Методы оценки состояния ЦНС

*4. Опишите, как «малые формы» физического воспитания влияют на здоровье школьников.*

Обучение в школе связано с напряжённой и сложной умственной работой, в процессе выполнения которой появляется утомляемость, снижающая качество усвоения изучаемого материала.

С целью поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего учебного дня в его режим включаются физкультурно – оздоровительные мероприятия. К ним относятся: вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, уроки физкультуры ,прогулки на улице. Эти мероприятия являются малыми формами физического воспитания.

Выполняемые систематически, малые формы являются важными факторами оптимизации функционального состояния организма занимающихся в конкретный момент времени, обеспечивают гигиену умственного труда, способствуют поддержанию оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности, сохранению здоровья, повышают уровень двигательной активности.

Построение малых форм занятий зависит от возрастных особенностей занимающихся, от характера текущей деятельности, в режиме которой выполняется комплекс упражнений, характера влияния учебного труда и рабочей позы школьников на функциональное состояние организма.

Каждый урок может включать в себя оздоровительный компонент, который может проявляться, в частности в проведении физкультминуток. Термином «физкультминутка» принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха. Обычно это проведение 3 – 5 физических упражнений во время урока по предметам теоретического цикла (2 - 3 мин.) или урока труда (5 – 7 мин.).

Физкультминутки проводят обычно через 20 –30 минут после начала урока, при появлении первых признаков утомления: невнимательности, растормаживании двигательной сферы, нарушении правильной рабочей позы. При необходимости можно провести несколько физкультминуток.

В состав упражнений для физкультминуток в обязательном порядке должны входить упражнения на формирование осанки, выработку навыка рационального дыхания, укрепления зрительного аппарата. Упражнения должны дать нагрузку тем мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а так же способствовать расслаблению мышц, выполнявших значительную статико-динамическую нагрузку.

Очень важно, чтобы физкультминутки проводились в чистом, хорошо проветриваемом помещении, что само по себе важно, т.к. работоспособность учащихся в этом случае оказывается в 1,5 – 2 раза выше, чем у тех, кто работает в не проветренном помещении.

Чтобы учащиеся не теряли интерес к выполняемым упражнениям, их следует разнообразить, используя различные варианты, музыкальное сопровождение, стихи, речитативы, принцип соревнования и переходящий приз, которым будет награждаться лучший ряд.

Использование малых форм физического воспитания, в частности физкультминуток, в учебном процессе позволяет сохранить высокий уровень работоспособности в течение урока и недели, предотвращает развитие утомления.

При выполнении физических упражнений степень их благотворного воздействия на организм зависит от соответствующего психологического настроя. Взаимосвязи физического и душевного начал уделяется много внимания. Предлагается подборка упражнений, которые помогут избавиться от утомления. Эти упражнения достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование. Они вполне могут выполняться в классе, в комплексе или отдельными упражнениями.

*5. Как известно, учитель физкультуры должен методически помогать другим учителям в подготовке физкультминуток. Опишите свою работу в этом направлении.*

Моя педагогическая деятельность связана не только с осуществлением спортивно-оздоровительной деятельности в школе, но и с оказанием методической помощи педагогам школы. Например, организация и проведение физкультминуток на уроках. Мною подготовлен материал для учителей – предметников «Фикульминутка на уроке – залог его успешности. Методическая помощь учителя физической культуры».

Физкультминутки - проводятся в классе, во время уроков, когда появляются признаки утомления детей (невнимательность, беспокойное поведение). Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений, повторяемых по 5-10 раз, и выполняются под руководством учителя или физорга класса. Основными видами упражнений для физкультминуток являются: разгибание туловища, подтягивание, дыхательные упражнений сидя и стоя, ходьба, наклоны и повороты туловища, коррекция нагрузки на глаза.

Физкультминутки

Теплоход

От зеленого причала

Оттолкнулся теплоход, (Дети встали.)

Раз, два,

Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)

Раз, два,

А потом шагнул вперёд, (Шаг вперёд.)

Раз, два,

И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразное движение руками.)

Набирая полный ход. (Ходьба на месте.)

Тик-так

Кто там ходит влево-вправо?

Это маятник в часах.

Он работает исправно

И твердит: «Тик-так, тик-так». (Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)

А над ним сидит кукушка.

Это вовсе не игрушка.

Птица дверцу отворяет,

Время точное сообщает. (Руки согнут ы перед грудью, резкими рывками руки распрямляются в стороны.)

А часы идут, идут,

Не спешат, не отстают.

Мы без них не будем знать,

Что уже пора вставать. (Ходьба на месте.)

В последнее время в школе увеличивается количество часто болеющих детей, детей с неправильной осанкой и ослабленным зрением. Почему это происходит? Ответ прост. На это влияет образ жизни современного ребёнка. Дети всё меньше времени уделяют прогулкам, подвижным играм, предпочитая им просмотр телевизора и компьютерные игры.

Роль переключения внимания детей могут успешно выполнять физкультминутки. Они наиболее кратки по времени и эффективны по своим результатам. Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель прежде, чем предложить детям проведение физминутки. Чаще всего устают глаза, мелкие мышцы рук, позвоночник. Ребёнок перестаёт думать об уроке, нарастает напряжение, наваливается усталость. Это самый подходящий момент для отдыха. Отдых длится 1-2 минуты, но очень необходим ученикам. Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урока ( вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели). Упражнения для физкультминуток необходимо подбирать с учетом характера занятия.

Основные требования при составлении комплекса физкультминуток:

1. Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте, движение кистями (сжимание, разжимание, вращение).

2. Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

3. Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

4. Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

*6. Опишите организационно-гигиенические требования к проведению физкультминуток на уроках, о которых вы напоминаете своим коллегам-учителям.*

Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха. Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Утомление детей обычно наступает после 10-12 минуты. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.

Основные требования к проведению физкультминуток:

· проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от воз раста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);

· подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;

· отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;

· комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;

· подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

*7. Кратко опишите, какие методы мониторинга физического здоровья школьников вы используете в своей работе в школе.*

Обычно использую следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

1) скоростных (бег на 30 м );

2) координационных (бег 3?10 м, );

3) скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.);

4) силовых (подтягивание, отжимание, вис на перекладине);

5) выносливости (бег на 1000 м);

6) гибкости (наклон туловища вперед характеризует способность гибкости в позвоночном столбе).

Выполнение этих тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года.

При проведении тестирования необходимо помнить:

1. Время и место:

• тестирование проводится для всех учащихся в начале и конце учебного года (третья декада сентября и мая) на открытых спортплощадках, стадионах, в спортзалах или в любых других помещениях;

• учащиеся тестируются на уроках физической культуры

2. Начинать тестирование желательно утром, когда организм человека не утомлен. Замеры показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, сила кисти, жизненной емкости легких) и функциональной подготовленности (частоты сердечных сокращений, артериального давления и др.) выполняются в покое всеми учащимися. Замеры с нагрузкой, а также тестирование физической подготовленности (бег, прыжки, подтягивание и др.), осуществляется для освобожденных от физической культуры и для учащихся спецмедгрупп с учетом рекомендаций врача.

3. Упражнения с нагрузкой выполняются после легкой разминки, когда организм разогрет, тонус мышц повышен, система дыхания и кровообращения активно работают.

Таким образом мониторинг физической подготовленности учащихся способствует грамотному планированию учебно-воспитательного процесса, является эффективным средством стимулирования физического совершенствования и оздоровления обучающихся.

*8. Кратко опишите, каким методам экспресс-самооценки и мониторинга своего физического состояния, вы обучаете своих учеников.*

Описанные ниже пробы не требуют аппаратного оснащения, и могут быть проведены на уроках или факультативных занятиях (Н.К.Смирнов,2003). Их надо проводить не ранее чем через час после приёма пищи, лучше утром.

Противопоказания: повышенная температура, обострение хронического или развитие какого-либо острого заболевания.

Проба 1. Подсчитать частоту своего пульса в положении “сидя”. Можно это сделать за 15 секунд и умножить результат на 4 или за 20 секунд и умножить на 3. Юноши, у которых частота пульса 56-65 ударов-4 балла; 66-75 ударов-3 балла; 76-85 ударов-2 балла; более 85 – 1 бал. У девушек оцениваются показатели на 5 ударов больше (меньше 60 – 5 баллов и т.д.)

Проба 2. В положении “сидя” сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удаётся не дышать (но без напряжения). Результат 60 секунд и более оценивается в 5 баллов; 50-59 секунд -4; 40-49 секунд -3; 30-39 секунд -2; 20- 29 секунд – 1 балл.

Проба 3. Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около минуты. Замерить частоту пульса за 15 секунд. Резко встать и вновь подсчитать пульс за 15 секунд. Если произошло учащения пульса на 1 удар – результат 5 баллов; на 2 удара – 4; на 3 удара – 3; на 4 удара – 2; на 5 и более ударов – 1 балл.

Проба 4. Подсчитать пульс за 15 секунд в спокойном состоянии. Сделать за 30 секунд 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперёд. Вставая, руки опускать. Подсчитать пульс за 10 секунд немедленно после приседаний, прибавить к этой величине ещё 2 удара. Рассчитать, на сколько % повысилось число ударов пульса: если не более чем на 25% - 5 баллов; на 26-40 % -4; 41-55% - 3; на 56-70 % - 2 балла; более чем на 70% - 1 балл. При необходимости можно делать приседания, держась за край стола.

В итоге баллы суммируется. Проводится сравнительный анализ результатов и динамики показателей.

*9. Что такое функциональные пробы Генчи-Штанге и массо-ростовой индекс Кетле и каковы нормативные показатели для разных возрастных групп учащихся.*

Индексы физического развития представляют собой соотношения отдельных антропометрических признаков. Это позволяет использовать их для ориентировочной оценки физического развития в ходе массовых обследований населения, а также для анализа влияния различных средовых факторов на организм.

• ^ Индекс Кетле, или массо-ростовой индекс, представляет собой отношение массы тела (г) к его длине (см). Возрастные границы индекса Кетле приведены в таблице 2.

Показатели массо-ростового индекса у детей и взрослых

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа,  лет | Индекс Кетле, г/с | пол  женский | пол  мужской |
| 1 | 7-11 |  | 180-260 | 180-260 |
| 2 | 12-15 |  | 220-360 | 220-360 |
| 3 | 16-18 |  | 325-400 | 325-400 |
| 4 | старше 18 |  | 325-375 | 375-400 |

Возрастные показатели жизненного индекса (ЖИ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа,  лет | ЖИ, мл/кг | пол  женский | пол  мужской |
| 1 | 7-10 |  | 45-49 | 51-55 |
| 2 | 11-13 |  | 42-46 | 49-53 |
| 3 | 14-15 |  | 46-51 | 53-57 |
| 4 | 16-18 |  | 48 - 55 | 55-63 |
| 5 | старше 18 лет |  | 55-60 | 65-70 |

Функциональные пробы

Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы позволяют характеризовать состояние аппарата кровообращения у здоровых и боль­ных людей в условиях покоя и физической нагрузки, определять степень тренированности, выявлять резервные возможности сердца.

Пробы с задержкой дыхания заключаются в определении времени, в течение которого обследуемый способен задержать дыхание после макси­мального вдоха (проба Штанге) или после обычного выдоха (проба Генча).

^ Проба Штанге выполняется следующим образом: обследуемый в положении стоя делает вдох, затем глубокий выдох и вновь вдох, составляющий 80 - 90 процентов от максимального. Отмечается время задержки дыхания. При обследовании детей проба проводится после трех глубоких вдохов. Длительность задержки дыхания составляет в возрасте 6 лет 16 с, 7 лет - 26 с, 8 лет - 32 с, 9 лет - 34 с, 10 лет - 37 с, 11 лет - 39 с, 12 лет- 42 с, 13 лет - 39 с, у взрослых людей - 50-120 с.

^ Проба Генча. После обычного выдоха исследуемый задерживает дыхание. У здоровых людей время задержки дыхания составляет 25-30 с.

• Ортостатическая проба предложена для определения реакции сердечно-сосудистой системы на переход из горизонтального положения в

вертикальное. У здоровых людей пульс в положении стоя учащается по сравнению с положением лежа на 6 - 18 ударов в минуту. Более выражен­ ное учащение пульса свидетельствует о повышенном тонусе симпатическо­ го отдела вегетативной нервной системы и может быть обусловлено как функциональными, так и органическими нарушениями сердечно­ сосудистой системы.

^ Клиностатическая проба позволяет оценить степень парасимпатических влияний на деятельность сердца. Переход из вертикального положения в горизонтальное сопровождается урежением пульса на 4 – 12 уд/мин. Более выраженное замедление ритма сердца свидетельствует о повышении тонуса парасимпатической нервной системы.

^ Индекс Кердо используется для оценки соотношения симпатических и парасимпатических влияний на сердечно-сосудистую систему по показателям пульса и артериального давления. Расчет производится по формуле:

ИК = |1 - (ДАД : ЧСС)] х 100,

где ИК - индекс Кердо; ДАД - диастолическое артериальное давление, мм рт.ст.; ЧСС - частота сердечных сокращений, уд/мин.

У здоровых лиц ИК близок к нулю, при преобладании симпатическо­го тонуса он увеличивается. О возрастании парасимпатических влияний свидетельствуют отрицательные значения ИК. Точность динамических на­блюдений возрастает при проведении исследований в одни и те же часы.

Изучение функционального состояния дыхательной системы

Метод выполнения работы

Сидя на стуле, ребята делали максимально глубокий вдох и выдох. После этого сразу же они делали менее глубокий вдох (80% от максимального), включаем секундомер. Ребята закрывали рот, зажимали пальцами нос и задерживали дыхание.

Я выключила секундомер в начале следующего (вынужденного) вдоха. Записала время задержки дыхания.[1]

Для определения весо-ростового показателя индекса Кетле, который характеризует соотношение веса и роста, необходимо провести расчеты по формуле:

^ Индекс Кетле

=

Вес (кг)

Рост2 (м)

*10. Одна из задач уроков физкультуры и особенно внеурочных занятий в спортивных секциях – развитие у школьников необходимых для успеха в жизни черт характера. О каких чертах идет речь и как вам удается развивать их у своих учеников.*

Урок физкультуры в основном носит образовательный характер. Задачи уроков физкультуры не отличаются от задач уроков по другим предметам, это:

обучить;

воспитать;

оздоровить.

Задачи внеклассной работы:

-содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;

-содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;

-углублять и расширять здания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;

-воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;

-организовывать здоровый отдых учащихся;

-прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Воспитательные задачи достаточно трудоемки, поэтому иногда в своем рабочем плане-конспекте учитель не определяет их только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы.

*11. Что такое здоровьесберегающие образовательные технологии, кто должен их реализовать и кто должен отвечать за их реализацию в современной школе?*

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология это

условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания)

рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями)

соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка

необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим

*12. Кратко опишите, какие элементы здоровьесберегающих технологий вы используете на уроках физкультуры?*

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:

1. Утренняя зарядка. В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

2. Игровые перемены. Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья. Подробнее хотелось бы остановиться на уроках здоровья, которые провожу раз в месяц. Темы подбираю разные, актуальные для учеников данного класса. Разработала 10 уроков Здоровья для учеников первого класса, главная цель которых всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника. Темы таких уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровья» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

4 Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья». А вот с третьеклассниками решила заняться этой проблемой на уроках проектной деятельности. В течение года составлялись индивидуально-групповые мини-проекты на тему «Сохранение здоровья» .

Много времени своего пребывания в школе ученик проводит в ГПД. Поэтому наиболее главной задачей остается организация ГПД в условиях здоровьесберегающей технологии.

На занятиях по самоподготовке в начальной школе широко используется веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хоровым произношений четверостиший.

Физминутки применяются на разных этапах занятий для тренировки и разминки определенных частей тела и органов.

***Тест № 2***

*1. Под физическим развитием понимается…*

в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

*2. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека.*

г. 66 – 72 уд/мин.

*3. Какие признаки, не характерны для правильной осанки?*

г. Запрокинутая или опущенная голова.

*4. Физическая культура ориентирована на совершенствование…*

г. Природных физических свойств человека.

*5. Нагрузка физических упражнений характеризуется…*

а. Величиной их воздействия на организм.

*6. Под силой как физическим качеством понимается…*

б. Психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.

*7. Под выносливостью как физическим качеством понимается...*

в. Комплекс психофизических свойств, определяющий способность противостоять утомлению.

*8. Систематическое и грамотно организованные занятия физическими упражнениями*

*укрепляют здоровье, так как…*

а. Способствует повышению резервных возможностей организма.

***Тест № 3***

*1 Посуда из алюминия вредна для здоровья*

В настоящее время алюминиевая посуда негласно признана наиболее вредной для здоровья человека металлической посудой. Согласно результатам сравнительных испытаний, алюминиевая посуда находится в самом конце рейтинга по показателям безопасности влияния на организм человека.

Установлено, что алюминиевая посуда меняет свои химические свойства при взаимодействии с солью, содой и различными кислотами. В связи с этим запрещено готовить в алюминиевой посуде кислую пищу, такую как щи, квашеная капуста, щавель, различные кисели, компоты, тушёные и жареные овощи, а также запекать в ней продукты в фольге. Кроме того, существует гипотеза, что алюминиевая посуда при повышении температуры выделяет в пищу вредные ионы металла. Поэтому не рекомендуется кипятить молоко в кастрюлях из алюминия. Зарегистрированы факты пищевого отравления людей, которые ежедневно употребляли пищу, приготовленную в алюминиевой посуде. Поэтому воздержитесь от частого использования изделий из алюминия на своей кухне. Не храните долго в алюминиевой посуде даже воду: замечено, что при длительном содержании воды в алюминиевой фляжке на её внутренней поверхности образуется своеобразный осадок окисла металла. Вредная посуда Утверждения производителей посуды из алюминия о том, что покрытие из оксидной плёнки предотвращает попадание в пищу вредных выделений ионов металла, опрометчивы. Алюминий, независимо от наличия или отсутствия слоя оксидной плёнки, постоянно проникает в пищу во время готовки.

Алюминий имеет нехорошее свойство накапливаться в организме человека, что может со временем привести к развитию тяжёлого заболевания. По возможности лучше откажитесь от применения алюминиевой посуды. В целом ряде европейских стран алюминиевая посуда без антипригарного покрытия давно уже находится под запретом

*2 Канцерогены - это гены, отвечающие за возникновение рака*

Канцероген — это агент, способный вызывать или ускорять развитие злокачественного новообразования независимо от механизма его действия или степени специфичности эффекта. Канцерогены производят повреждения на уровне гена (нарушение ДНК, активирование протоонкогенов и др.) и на уровне хромосомы. Канцерогенные агенты обладают мутагенным эффектом, а подавляющее большинство мутагенных вирусов — канцерогенной активностью. В организм человека они поступают с воздухом, водой, пищей и лекарствами. В результате их воздействия в организме происходят не только стойкие изменения генотипа клетки, но и создаются условия, способствующие выживанию трансформированной клетки, а также последующему росту и прогрессии новообразований.

*4 Дистресс - это воздействие на человека 2-х стрессов одновременно*

Дистресс (от греч. dys — приставка, означающая расстройство + англ. stress — напряжение) — стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье. Дистресс — разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций. Дистресс чаще относится к длительному стрессу, при котором происходят мобилизация и расходование и «поверхностных», и «глубоких» адаптационных резервов. Такой стресс может переходить в психическую болезнь (невроз, психоз).

*6 Гречневая каша - один из самых полезных продуктов питания*

Гречиха – один из самых полезных и ценных продуктов питания, так необходимых для здоровья человека. Она содержит в себе гигантское количество всевозможных витаминов и микроэлементов, важнейшее значение из которых имеют йод, железо, медь, фосфор. Кроме того, гречка необычайно богата белком, содержащим важные аминокислоты, которых насчитывается около восемнадцати. В ней много полезных минеральных веществ и соединений: фосфор, йод, медь, железо. Содержание в гречневой крупе витаминов В, Е во много раз выше, чем в других крупах. Именно поэтому гречка — незаменимый диетический продукт. Жиры в гречке только растительные, положительно влияющие на обмен веществ. Содержание углеводов в ней невелико и они хорошо усваиваются организмом. Из гречневой крупы можно приготовить различные блюда с высокой питательной ценностью. Гречневая каша в рационе человека может с легкостью заменить мясо.Регулярное употребление гречневой каши способствует улучшению кровообращения и обменных процессов. С помощью приготовленной из гречки каши можно лечить ряд заболеваний. Так, больным язвенной болезнью, атеросклерозом просто необходимо включать её в свой рацион. В гречке отсутствует глютен, являющийся основным аллергеном.

*9 Необходимо делать утреннюю физзарядку не позже, чем через 15 минут после пробуждения*

От зарядки нужно получать удовольствие, поэтому не стоит тягать с утра тяжелые штанги или устраивать многокилометровые пробежки. Не стоит приступать к зарядке сразу после пробуждения, дайте организму 10-15 минут для того чтобы проснуться. Утренняя зарядка должна состоять из 5-10 упражнений, каждое из которых необходимо повторить около 10 раз. Если вы только начинаете приобщаться к утренней зарядке, то количество упражнений можно сократить. Утренняя гимнастика должна проходить в спокойном темпе. Одежда для зарядки должна быть удобной. Лучше всего делать утреннюю зарядку на свежем воздухе или в проветренной комнате. Утреннюю зарядку нужно делать регулярно! Только регулярные занятия принесут максимальную пользу организму. Упражнения для утренней зарядки: Комплекс упражнений для утренней зарядки должен состоять из разминки, которая длится 2-3 минуты и основной утренней гимнастики. Разминка может состоять из обычного потягивания, плавных наклонов и поворотов головы и туловища, ходьбы на носочках, вращательных движений рук и так далее. Основная утренняя гимнастика может включать в себя такие упражнения как наклоны (как в положении стоя, так и в положении сидя), гимнастический мостик, приседания, всевозможные вращения (головой, плечами, коленями, руками, локтями, стопами) и так далее. Выбирайте те упражнения, которые нравятся, разнообразьте свою утреннюю зарядку. 5-10 минут потраченных утром на зарядку – это залог хорошего настроения и бодрости на весь день и крепкого здоровья на долгие годы!

*11 Первое, что нужно сделать после пребывания в сауне - массаж тела*

Лучше отправляйтесь на 15 минут к массажисту, который приведет в божеский вид уставшую от компьютера шею, натруженные мышцы и займется вашими застарелыми травмами и ушибами.

*14 Солнечные лучи могут быть причиной рака кожи*

Солнце и рак. Длительное пребывание на солнце способно спровоцировать три вида рака кожи: злокачественную меланому, базальноклеточную карциному, и плоскоклеточную карциному.

*15 Классическая музыка нормализует обмен веществ и помогает снизить уровень стресса*

Прослушивание классической музыки нормализует работу сердца, избавляет от депрессивных состояний, нормализует давление, повышает иммунитет, помогает при заболеваниях дыхательной системы и многих других патологических состояниях и функциональных нарушениях. Музыка Баха считается универсальным средством для гармонизации души и тела. Она воздействует абсолютно на все стороны нашей психики и нервной системы, а также на каждый орган в нашем теле. Прослушивание произведений Бетховена - прекрасное средство от стрессов, депрессии, апатии, меланхолии. Эта музыка нормализует давление, сердечный ритм, повышает уровень защитных сил организма, облегчает состояния при астме. При повышении давления врачи особенно рекомендуют слушать вторую часть Пятой симфонии Бетховена, называя ее "музыкой здорового сердца". По результатам исследований, музыка Моцарта стимулирует деятельность мозга, повышает интеллектуальные способности, поднимает жизненный тонус, снимает эмоциональное напряжение. Особенный эффект производит его Сорок первая симфония ре-мажор - если у вас упадок сил и духа, слушайте именно ее. Чайковский. Его музыка способна пробудить чувства даже у самых черствых и равнодушных людей, для тех, кто чувствует себя подавленным или опустил руки в трудной жизненной ситуации. Музыка других направлений также обладает терапевтическим эффектом. Джаз улучшает настроение и повышает жизненный тонус, стимулирует сексуальность мужчины. Блюз облегчает душевные страдания, спасает от тоски.

*16 Появление на теле родинок - признак повышенного риска заболевания раком*

Не смотря на то сами по себе родинки абсолютно безопасны, независимо от своих размеров и форм, стоит помнить о том, что под воздействием определенных факторов, достаточно вероятно их перерождение в злокачественную опухоль. В свое время злокачественные родинки вызывают рак кожи, несвоевременное лечение которого может привести к смертельному исходу.

*17 Народная мудрость гласит: «Держи голову в тепле, а ноги в холоде»*

Вся пословица гласит: "Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!"

Почему?

Потому что полезно.

*19 Витамины, покупаемые в аптеке, не могут заменить витаминов, содержащихся в продуктах питания*

Эффективность витаминов определяется не количеством этих витаминов, поступающим в наш организм, а их биологической ценностью. Так сказать, их активностью и способностью участвовать в обменных процессах. В синтетических витаминах, так же, как и в выделенных из натуральных продуктов, нет тех необходимых компонентов, которые помогают этим витаминам усваиваться. Без присутствия же, этих компонентов, искусственные витамины не представляют никакой ценности. В лучшем случае, они просто выводятся из организма. Синтетические витамины, часто вызывают токсические реакции. Натуральные (природные) же витамины, даже в больших количествах, никаких побочных реакций не вызывают. Мы бесконтрольно принимаем большое количество витаминных препаратов. Мы считаем, что витамины полезны, и чем их больше, тем лучше. Так оно и есть. Но только, если речь идет о натуральных, природных витаминах (содержащихся в продуктах питания). Искусственные же витамины, даже в небольших количествах, могут являться причиной расстройств пищеварения и аллергических реакций. Употребление же синтетических витаминов, в больших количествах могут служить причиной онкологических заболеваний и мочекаменной болезни.

*21 Препараты опия относятся к группе «легких» наркотиков*

Опиум (от греч. opion -- сок мака) -- это млечный сок, получаемый из надрезанных го-ловок опиумного мака (Papaver som-noferum). Из одной мако-вой головки получают около 0,02-0,05 г опиума-сырца. Главным показателем эффективности и качества опиума является содержание морфина. Опиум, содержащий большее коли-чество морфина, соответственно более дорогой. Способ употребления опиума с целью достижения наркоти-ческого опьянения связан с географическими и культурными особенностями, а также с традицией. В Иране и Турции опиум едят. Китайцы его чаще всего курят, а европейцы и американ-цы вводят путем инъекции. От способа употребления зависит интенсивность действия препарата и яркость вызванных им ощущений

*22 Чем больше ежедневная физическая нагрузка - тем полезнее для здоровья*

Начинайте заниматься, постепенно переходя от более простых упражнений к более сложным. Каждое предыдущее упражнение должно подготавливать ваш организм к последующему. Прежде чем идти — ползите, и идите прежде, чем бежать. Образно говоря, вам надо «вползать» и «входить» в тот вид спорта или физической активности, которые вы себе выбрали. Ожидание слишком больших результатов за короткий срок нанесло вред многим оздоровительным программам и тем, кто за них брался. Начинайте неспешно, продвигайтесь вперед постепенно, и у вас появится гораздо больше шансов продолжать физическую активность во имя своего здоровья. Тогда на постепенный рост физической нагрузки вам следует обратить особое внимание.

*23 Стресс может быть полезным для здоровья*

Кто будет спорить, что наша жизнь состоит из сплошных стрессов? Казалось бы, что же тут хорошего? А между тем, стресс, оказывается, приносит определенную пользу нашему здоровью! Так, группа датских ученых во главе с Бо Неттерсторм обнаружила, что женщины, ежедневно испытывающие стресс, реже болеют раком молочной железы. На протяжении 18 лет исследователи вели наблюдение за 6689 жительницами Копенгагена. Со временем у 251 женщин развилась опухоль молочной железы. Оказалось, что участниц исследования, которые во время опросов сообщали о низком уровне стресса, среди заболевших было на 8% больше! Ученые считают, что во всем виноваты гормоны: при хроническом стрессе снижается уровень эстрогена, способствующего развитию женских онкологических заболеваний. Но это еще не все. Несмотря на плохую экологию и прочие напасти, средняя продолжительность жизни в мире увеличивается. Причем, по статистике, больше всего долгожителей среди людей с трудной судьбой, полной волнений и лишений. Психологи полагают, что постоянно переживаемые стрессовые ситуации закаляют людей, заставляют их находиться в тонусе, так как это является необходимым условием выживания. Чем беспокойнее наша жизнь, тем успешнее мы противостоим трудностям, ведь наш организм включает механизмы адаптации к окружающей среде.

*24 На занятия физкультурой нельзя одевать одежду из хлопка*

Специалисты не советуют покупать спортивную одежду из хлопка: она быстро впитывает пот, прилипает к телу и мешает коже дышать. Лучше, если ваш костюм будет сшит из материала, который сочетает в себе хлопок, лайкру, полиэстер, эластан, нейлон. Такая спортивная одежда не растягивается, хорошо держит форму и приятна для тела.

*26 В ряде развитых стран мира анальгин запрещен к производству*

Метамизол натрия, в России более известен как «Анальги?н» В ряде стран, включая Швецию (с 1972 года), США (с 1977 года), Японию, Австралию и ряд стран Европейского союза, метамизол запрещён из-за побочных эффектов, главным образом — из-за риска агранулоцитоза (при возникновении этого грозного осложнения вероятность смертельного исхода оценивают около 7 %, в случае доступности медицинской помощи). В 1970-е годы, когда начали появляться запреты на применение этого препарата, оценка риска возникновения агранулоцитоза была существенно завышена по сравнению с данными на конец 1990-х годов (сейчас риск возникновения этого осложнения оценивается около 0,2-2 случая на миллион человеко-дней использования); тем не менее, запрет в большинстве стран сохраняется, поскольку у препарата есть очень много доступных альтернатив, в том числе аспирин, парацетамол, ибупрофен. В Германии метамизол отпускается только по рецепту врача. В России с 2009 года метамизол исключён из списка лекарств для льготников, но сохранён в свободной продаже.

*27 Поливитамины (в драже) необходимо принимать даже при полноценном питании*

Витамины - это вещества, без которых жизнь человека невозможна. Подавляющее большинство витаминов не синтезируются в организме, потребность в них удовлетворяется за счет продуктов питания. Однако даже полноценный рацион, в состав которого входит большое количество свежих фруктов и овощей, не может обеспечить нас необходимым количеством витаминов. Это связано с целым рядом причин, описание которых заняло бы не одну страницу. Назовем лишь основные из них: фрукты и овощи не содержат всего комплекса витаминов в необходимых для человека количествах; при хранении и кулинарной обработке значительная их часть разрушается. Кроме того, неблагоприятная экологическая ситуация, значительные физические и психоэмоциональные нагрузки, различные заболевания, длительное применение антибиотиков могут существенно повысить потребность в витаминах. Когда организм длительное время не получает необходимого количества витаминов, развиваются явления витаминной недостаточности, которые в зависимости от степени выраженности носят характер гипо- или авитаминоза. Наиболее часто наблюдается так называемая субнормальная обеспеченность витаминами, что не сопровождается яркой клинической картиной авитаминоза, но все же отрицательно сказывается на общем состоянии: ухудшается самочувствие, снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям и работоспособность.

*28 Пребиотики и пробиотики – полезные для здоровья составляющие пищевого рациона*

Пребиотики необходимы для стимуляции роста пробиотиков. Пробиотики питаются пребиотиками. Пробиотики - это пища, содержащая живые клетки полезной микрофлоры. Одним из самых популярных пробиотических продуктов питания является йогурт. Вот еще несколько примеров пробиотиков. Молочные продукты: йогурт, пахта, мисо или кефир, творог и некоторые зрелые сыры. Фрукты и овощи: квашеная капуста, кимчи (квашеная капуста по-корейски), цукэмоно (квашеная капуста по-японски), кортидо (квашеная капуста в Латинской Америке), маринованные огурцы (индийское блюдо). Другие продукты: вино, хлеб из теста на закваске, тофу и соевый соус. Пробиотики представляют собой живые микроорганизмы, изначально присутствующие в кишечнике человека. Они чрезвычайно важны для нашего здоровья. Они помогают иммунной системе в борьбе с инфекциями, аллергией и отравлением токсинами. Они регулируют работу пищеварительной системы, снижают непереносимость лактозы, а также облегчают проявления синдрома раздраженного кишечника. Способствуют усвоению питательных веществ, а также преобразованию витаминов и минералов. Поддерживают здоровье толстого кишечника. Способствуют правильной работе клеток организма. Поддерживают здоровье мочеполовой системы. Полезны для здоровья кожи и органов дыхания. Полезны при похудении.

*29 Моча образуется в организме из крови*

Процесс образования мочи проходит в два этапа. Первый проходит в капсулах наружного слоя почек (почечном клубочке). Вся жидкая часть крови, которая поступает в клубочки почек, фильтруется и попадает в капсулы. Так образуется первичная моча, которая представляет собой практически плазму крови.

*30 Плавание и бег (ходьба) – наиболее гармоничные виды физической активности.*

Быстрая ходьба - является лучшим видом аэробной нагрузки, позволяет максимально ускорить метаболизм и процесс сжигания жира. Является наиболее естественным видом деятельности. Ходьба рекомендуется людям с заболеваниями суставов нижних конечностей и позвоночника, она менее травмоопасна. Ходьба не вызывает перегрузку сердечно-сосудистой системы. При похудении ходьба должна быть быстрой - не менее 120 шагов в минуту, при более медленном темпе процесс похудения идет значительно медленнее. Наиболее эффективна ходьба с переменным темпом: быстро-медленно-быстро..., а также ходьба по местности с переменным ландшафтом, имеющим спуски и подъёмы. 2. Бег - альтернатива ходьбе. Бег, как и ходьба, не требует специальных тренажеров и вообще спортивного зала. Однако наряду с этим повышает нагрузку на суставы и позвоночник. Кроме того, в отличие от ходьбы требует специальной формы, обуви и подготовленной местности. Кроме того, бег привлекает излишнее внимание животных, особенно собак. 3. Плавание - можно комбинировать с другими видами нагрузки, а также отдельно. Плавание укрепляет мышечный корсет спины, исправляет осанку, полезно для позвоночника, оно создает нагрузку не только на ноги, но и на плечевой пояс. Плавание - это наиболее гармоничный вид физической нагрузки, однако, является условно-аэробной нагрузкой.

***Тест № 4.***

*1. В чем суть концепций "двигательная активность в течение всей жизни" и "спорт для всех"?*

Здоровый образ жизни - это осознанное в своей необходимости постоянное выполнение человеком гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья как основы высокой продолжительной работоспособности, сочетающееся с разумным отношением к окружающей природной и социальной среде. Профилактика многих наиболее часто встречающихся у детей заболевании возможна путем формирования навыков здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста

*2. Какие возможные последствия (угрозы) для здоровья нации при недостаточном внимании власти и системы образования к школьной физической культуре?*

Здоровье детей школьного возраста, как и других групп населения, зависит от таких факторов, пагубно влияющие на состояние здоровья школьников: Интенсификация учебного процесса ( постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки) Раннее начало дошкольного обучения Несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся. Несоблюдение элементарных физиологических, гигиенических требований к организации учебного процесса. Недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья, несоблюдение принципов здорового образа жизни и ценности здоровья учащихся и учителей. Массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей. Провалы в существующей системе физического воспитания. Частичное разрушение служб врачебного контроля В современных условиях состояние физического и духовно-нравственного здоровья детей стало одной из острейших проблем. Каждое следующее поколение обладает худшим потенциалом здоровья, чем предыдущее. На сегодняшний день к одному из приоритетных направлений государственной политики отнесено здоровье населения в целом и особенно подрастающего поколения. Проблема здоровья нации, ее генофонд и будущее в значительной мере определяется уровнем развития физкультуры и спорта. Для обеспечения нормального роста и развития каждому ребёнку требуется ежедневная двигательная активность. Существуют рекомендации, что детям необходима энергичная физическая активность до 40 часов в неделю. Ежедневные систематические упражнения оптимизируют жизнеспособность. Однако в современном обществе дети и подростки всё больше сталкиваются с ограниченными двигательными возможностями. В нашей школе особое внимание педагогический коллектив уделяет вопросам укрепления здоровья и физического развития учащихся. Для этого и была создана программа «Здоровые дети - здоровая нация».

*3. К чему ведут малоподвижный образ жизни в комбинации с чрезмерным калорийным питанием в детском и подростковом возрасте?*

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении. Американские специалисты пришли к заключению, что если хотя бы 15минут в день посвящает подвижным играм, это снижает риск развития ожирения на 50%. Даже прогулка быстрым шагом и то дает положительный результат.

*4. В чем может состоять роль школьной физической культуры в преодолении социального неравенства?*

Значение физической культуры как социального феномена по мере развития общества будет повышаться. Председатель Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Н. Вепа подчеркивает возрастающую роль физической культуры в современном мире. Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения и наркомании. В связи с этим очевидна ярко выраженная экономическая значимость физической культуры. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на развертывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М., 2003. С. 12..

*5. Какие возможности имеются у учителя физкультуры для изучения индивидуальной реакции организма школьников на тренировочную нагрузку?*

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) - абсолютный или относительный (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы - косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений. Для определений интенсивности нагрузки у разных людей используется не абсолютные, а относительные показатели частоты сердечных сокращений (относительная в процентах частота сердечных сокращений или относительный в процентах рабочий прирост). Относительная рабочая частота сердечных сокращений (% ЧСС макс) - это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приближенно ЧССмакс можно рассчитать по формуле: ЧССмакс=220 - возраст человека (лет) уд/мин. Следует иметь ввиду довольно значительные различия ЧССмакс для разных людей одного возраста. В ряде случаев у начинающих низким уровнем физ. Подготовки ЧССмакс=180 - возраст человека (лет) уд/мин. При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений - это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений - это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом могут быть: ороговая - 75% Пиковая - 95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки. По мере роста тренированности она должна постепенно расти, вплоть до 80-85% максимального потребления кислорода (до 95% частоты сердечных сокращений). Зоны работы по частоте сердечных сокращений уд/мин. до 120 - подготовительная, разминочная, основной обмен. до 120-140 - Восстановительно - поддерживающая. до 140-160 - развивающая выносливость, аэробная. до 160-180 - развивающая скоростную выносливость более 180 - развитие скорости.

*6. Какие существуют формы воздействия общественного окружения на уровень двигательной активности подростков?*

Для выделения социологических характеристик, влияющих на формирование физической активности, следует отметить, что данный вид деятельности является специально организованной активной системой взаимоотношений человека с окружающим миром. Она реализуется как в ее экстенсивном развитии, так и в интенсивном функционировании, т.е. в процессе взаимодействия и совершенствования двигательной деятельности. Психологические характеристики физической активности раскрывают общие закономерности ее формирования и связаны с особенностями психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления и речевого общения. Для выделения психологических характеристик, влияющих на формирование физической активности, важно отметить процесс субъективного отражения потребности, мотивов и интересов к двигательной деятельности. Осознание необходимости в двигательной деятельности определяет потребность в освоении умений, навыков и действий, а также понятий, знаний и убеждений.

*7. Как физическая культура (активность) влияет на познавательную и эмоциональную сферы деятельности подростков?*

Одним из важнейших аспектов в сфере содействия гармоничному развитию подростков, в том числе и их эмоциональной сферы, является физическая культура и спорт как мощное средство социального становления личности подростков, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает освоение подростками, с одной стороны, основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурнооздоровительную и спортивную деятельность, а с другой - формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер подростка В подростковом возрасте эмоциональные переживания качественно изменяются, как изменяются и сами отношения подростка с окружающим миром. Более сложными становятся отношения со взрослыми, со сверстниками, особенно со сверстниками другого пола. По-новому подростки начинают относиться к учебной деятельности и самим себе. Все это является источником разнообразных, сложных, нередко противоречивых переживаний. Вместе с тем, несмотря на общий более высокий уровень развития эмоциональной сферы в этот период, проявления эмоций недостаточно устойчивы. Подростковый возраст характеризуются повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому и бурному выражению переживаемых чувств. Учитывая эти возрастные особенности, надо так организовать занятия физической культуры, чтобы они проходили на общем позитивном эмоциональном фоне и доставляли подростку удовольствие. Также необходимо применять психорегулирующие приемы на активизацию, возбуждение стенических эмоций.

*8. Как физическая культура, помогая обеспечить гармоничное нравственное, физическое и духовное развитие школьников, повышает их уверенность и самооценку?*

Это наиболее эффективное средство обеспечения всех детей, не разделяя их по наличию/отсутствию способностей, половым, возрастным, культурным, расовым, этническим, религиозным или социальным признакам, возможностью повышать мастерство, развивать интерес к занятиям физической культурой, осуществлять оценку деятельности, приобретать знание и понимание необходимости заниматься физической культурой в течение всей жизни; - помогает обеспечить гармоничное развитие личности: духовное, физическое и нравственное; - это единственный школьный предмет, который преимущественно сфокусирован на развитии телосложения, двигательной деятельности, физических качествах и здоровье; - помогает детям на положительных примерах развить интерес к двигательной деятельности, который впоследствии послужит необходимым основанием для сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни; - помогает детям развить уважение к телу человека и своему собственному; - развивает понимание роли двигательной деятельности в пропаганде здорового образа жизни; - способствует повышению уверенности в себе и самооценке детей; - помогает социальному развитию, воспитывая детей быть готовыми к победам и поражениям в соревнова тельной деятельности; учит взаимодействию и сотрудничеству; - обеспечивает необходимым уровнем мастерства и знания для будущей работы в спорте, в области организации двигательной активности, релаксации, досуга.

*9. В чем состоит негативное влияние стрессогенных («страхогенных») ситуаций на занятиях физической культурой?*

У многих учителей возникают определенные трудности в управлении психическим состоянием школьников. Проблема управления психическим состоянием школьников вызывает озабоченность учителей, потому, что отсутствуют целенаправленные средства, методы ее решения общеобразовательной школе. Умение управлять психическим состоянием школьников решит многие противоречия в системе "ученик-учитель". Демократические процессы, происходящие в обществе, коснулись и системы образования, идеи гуманизации положены в основу государственной политики в сфере образования. В частности, они положительно реализуются в отношениях "учитель-ученик", в целом в учебно-воспитательной работе в школах. Учителя общеобразовательных школ "сталкиваются" с психической напряженностью учащихся на уроках физической культуры. Подавляющее число опрошенных учителей (90,6%) затрудняются назвать пути повышения психической устойчивости школьников к фрустрирующим ситуациям, имеющим место на уроках физической культуры, хотя при этом 95,3% учителей отмечают положительное влияние спортивной деятельности на психическое состояние учащихся. Психическая напряженность, преломляемая через фрустрацию, усиливает проявление таких личностных свойств, как агрессивность, тревожность школьников. Все чаще и чаще в печати и на телевидении уделяется внимание проблеме проявления у школьников психической напряженности, особенно агрессивного поведения, причиной которого является, скорее всего социальная напряженность общества. Социальная среда, видеофильмы, реклама, печатные издания, пропагандирующие насилие усиливают психическую напряженность у школьников. Школьники не в состоянии произвести "нравственный отбор" в потоке поступающей информации. Накопление негативной информации изо дня в день, из года в год приводит к "привыканию" школьников к агрессивности, тревожности; зги качества закрепляются в их поведении и переносятся в социальную среду, а в результате проявления и закрепления этих качеств личность деградирует. В связи с изложенным тема исследования актуальна и вызывает интерес у педагогов, психологов, медиков.

*10. Какие школьники должны быть отнесены к СМГ (специальной медицинской группе)?*

Заболевания дыхательных путей и носоглотки занимают второе место, причем не столь редки случаи бронхиальной астмы токси-аллергического происхождения или в результате наследственно-обусловленной предрасположенности. Сердечно-сосудистая патология - врожденные пороки сердца или приобретенные, ревматического происхождения, а также желудочно-кишечные заболевания (чаще всего дискинезии кишечника или желчного пузыря) тоже нередко являются причиной ослабленности детей. Ежегодно возрастает число школьников с разной степенью близорукости, увеличивается процент детей с избыточным весом, как правило, в связи с нерациональным питанием и слабой двигательной активностью. В последнее время отмечено учащение аллергических состояний у детей, связанных с большим поступлением в воздух и воду разнообразных продуктов промышленного производства, и поэтому охрана внешней среды является в настоящее время одной из актуальных государственных задач. Аллергические состояния, согласно современным медицинским данным, вызывают у детей и подростков большое число респираторных заболеваний, препятствующих регулярным школьным занятиям и нарушающих рабочий режим их родителей. При проверке состава СМГ часто выявляются случаи необоснованной задержки в них учащихся, которые только на время были переведены из подготовительной или даже из основной группы для полного восстановления после клинического излечения, бытовой или школьной травмы, оперативного вмешательства и т.п. После временного ограничения физических нагрузок они без ущерба могут быть возвращены в свою прежнюю медицинскую группу. С консультацией специалиста (нефролога, пульмонолога) школьный врач должен выяснить возможность перевода в подготовительную группу школьников, у которых хронические заболевания почек или дыхательного аппарата протекают с длительными ремиссиями (интервалами), продолжающимися месяцами и даже годами. Организация и комплектование специальных медицинских групп Учащиеся общеобразовательных школ проходят медицинский осмотр не реже одного раза в течение учебного года (в основном в первом полугодии). На основании данных о состоянии здоровья и физическом развитии они распределяются для занятий физическими упражнениями на основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья отправляются на занятия ЛФК в лечебно-профилактические учреждения (там, где это возможно), или им назначаются соответствующее лечение и наблюдение.

*11. Что является основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ (специальной медицинской группе)?*

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;

- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;

- освоение основных двигательных навыков и качеств;

- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;

- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т.п.

*12. Какие общеразвивающие упражнения вы будете использовать при занятиях с учащимися СМГ?*

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для учащихся движения на координацию следует разучивать в начале основной части урока. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Как показывает практика, надо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление. В заключительной части урока (5-10 минут) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя. В конце урока определяется частота пульса занимающихся, подводятся итоги, дается задание на дом.

*13. Какие особенности дыхательных упражнений на уроках и при занятиях физической культурой.*

Дыхательные упражнения относятся к группе гимнастических упражнений. Способность этих упражнений оказывать воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижать их деятельность и возбуждение после гимнастических упражнений, а также использование их в качестве лечебного метода при болезнях сердца и легких, в послеоперационном состоянии и пр. способствовали выделению этих упражнений в отдельную группу. В качестве «дыхательной гимнастики», как именовали еще недавно дыхательные упражнения, они вошли и в комплекс средств лечебной физкультуры. Дыхательные упражнения являются обязательной составной частью урока лечебной физкультуры, особенно при болезнях сердца и легких.

*14. В оздоровительных целях общеобразователь​ные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьника в движении. Что входит в комплекс таких мероприятий?*

Кроме уроков, важную роль для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников являются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня. К ним относятся: утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения, спортивные и подвижные игры средней и малой подвижности на переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня и спортивные мероприятия (проводимые в течение всего учебного года). В нашей школе в соответствии с собственными условиями мы самостоятельно разнообразили содержание, организацию и проведение вышеназванных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий. Большинство мероприятий, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории). Физкультурно-оздоровительные мероприятия направлены на: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в отдыхе, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Спортивное мероприятие- 1: «12 записок». (Весна,Лето)

Цель: воспитание любви к занятиям физической культуры

Задачи:

1. формирование самостоятельности, умение действовать в группе сверстников;

2. воспитание положительных морально- волевых качеств;

3. развитие двигательных способностей.

Оборудование и инвентарь: 12 записок на каждую команду, задания на станциях, призы по количеству детей, куклы: мальчик и девочка

Место проведения: территория школы-сада

Участники: обучающиеся 1-4 классов и воспитанники старшей возрастной группы, педагоги М С (К) ОУ.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

На площадке команды строятся по командам. Инструктор по физической культуре сообщает задание и выдает по первой записке. Собрав все записки, выполнив все задания, участники получают призы на «пункте выдачи призов».

приложение

1.пробежать вокруг школы 1 раз и получить вторую записку у девочки Маши.

2. Найдите место, где музыка звучит (пока музыка звучит надо сделать зарядку).

3. Найдите число 20 на асфальте. От этой линии вы должны встать в колонну. Просуньте левую руку между ног. Сзади стоящий пусть возьмет вашу руку правой рукой, а свою левую просунет между ног и т.д. это называется «Удав» и так идите пока не увидите линию с надписью «Старт» и там найдете следующую записку.

4. Дойдите до гимнастической лестницы на спортплощадке, встаньте в шеренгу, возьмите друг друга за руки и приставным шагом оббегите 3 раза, а потом возьмите следующую записку.

5. Загадка:

Он и желтый и сыпучий Во дворе насыпан кучей Если хочешь, можешь брать и играть.

Отгадайте что это такое, где это может находиться. Найдите отгадку на 4 участке (ищите цифру 4) и там вас ждет следующая записка.

6. Загадка:

В поле лестница лежит

Дом по лестнице бежит.

Отгадку ищите на участке № 5 (ищите цифру 5). Найдите следующую записку.

7. Найдите станцию «Угадайка». Выполнив задание, получите следующую записку.

8. Загадка:

Не летает, не жужжит

Жук по улице бежит.

И горят в глазах жука

Два блестящих огонька.

Отгадайте что это такое. И ищите записку в отгадке на участке № 4.

9. Найдите станцию «Незнайкины небылицы». Выполнив задание, получите следующую записку.

10. «Измерение дистанции».

С помощью гимнастической палки нужно промерить дистанцию от центрального входа здания до бортика. Ищите записку.

11. Найдите станцию «Хитрые вопросы». Выполнив задание, получите следующую записку.

12. Найдите «Пункт выдачи призов». Принесите все записки, при сдаче всех 12 записок полагается приз.

*15. Каковы основные проявления гипокинезии и гиперкинезии?*

Среди двигательных расстройств выделяют гиперкинезы – непроизвольные (совершающиеся независимо от воли, сознания) движения, возникающие при заболеваниях нервной системы. Обычно гиперкинезы усиливаются при волнении и уменьшающиеся при отвлечении внимания, в покое. Во сне они, как правило, исчезают. К гиперкинезам относят баллизм, дистонию, миоклонии, тремор, лицевые гиперкинезы, хорею, тик. Из всех гиперкинезов наиболее известен тремор - ритмичное дрожание головы, туловища, конечностей или их частей. Гипокинезия в противоположность гиперкинезу проявляется ограничением объема и скорости движений, мышечная сила при этом сохранена. Гипокинезии представлены явлениями ступора и субступора. Обращают на себя внимание сложные, неестественные, подчас неудобные позы больных. Наблюдается резкое тоническое сокращение мышц. Таокй тонус позволяет пациентам иногда некоторое время удерживать любую позу, которую придает им врач. Это явление называется каталепсией, или восковой гибкостью. Гиперкинезия при кататоническом синдроме выражается в приступах возбуждения. Характерно совершение бессмысленных, хаотичных, нецеленаправленных движений. Часто наблюдаются двигательные и речевые cтepeoтипии (раскачивание, подпрыгивание, размахивание руками, завывание, смех). Примером речевых стереотипий служат вербигерации, проявляющиеся ритмическим повторением однообразных слов и бессмысленных звукосочетаний. Паракинезии проявляются странными, неестественными движениями, например вычурной, манерной мимикой и пантомимикой.

*16. Перечислите методы само-диагностики учащимися своего физического состояния и уровня (адекватности) физической нагрузки.*

Для оценки состояния здоровья из всего многообразия существующих диагностических методов мы выбрали наиболее простые в использовании, не требующие специальной медицинской подготовки, специального оборудования и много времени. Для определения состояния сердечно-сосудистой системы применялся экспресс – метод определения частоты сердечных сокращений (ЧСС). Учащиеся прощупывали пульс на лучевой артерии, чуть выше запястья на внутренней стороне руки (после нагрузки – на сонных артериях) и измеряли числом ударов в минуту. Он подсчитывался за 10 секунд, с последующим умножением на 6 (т.е. за 60 с). Критерии: ЧСС в состоянии покоя в среднем: 60 уд./мин – отлично; 70 -80 уд./мин- удовлетворительно; выше 80 уд./мин – плохо. Для определения состояния системы дыхания применялся экспресс – метод – проба Штанге. Испытуемые делали полный вдох и задерживали дыхание как можно дольше. Критерии: норма – не менее 40 с. Отличный показатель – 1 мин и более. Для определения уровня физического развития применялась формула оценки веса – показатель Поля Брока и весо– ростовой показатель. Показатель Поля Брока – наиболее простой метод определения оптимального веса. Нормальный вес (кг) вычисляется по формуле: вес(кг) = росту (см) – 100 (при росте до 165 см); вес(кг) = росту (см) – 105 (при росте 160 - 175 см); вес(кг) = росту (см) – 110 (при росте свыше 176 см). Отклонения от нормы указывают на избыточный или недостаточный вес. Весо – ростовой показатель – количество граммов веса (массы) которое приходится на каждый сантиметр роста: Показатель = Вес (кг) : на рост (см) в квадрате. Показатель менее 300 г для учащихся 16-17 лет (испытуемая категория) указывает на недостаточный вес, а показатель больше 400 г – на избыточный вес. Для определения пропорциональности (гармоничности) конституции тела применялся Индекс Эрисмана. Он заключается в сопоставлении роста с величиной окружности грудной клетки (широкая или узкая грудная клетка). Индекс Эрисмана равен величине окружности грудной клетки (см) минус половина величины роста стоя (см). В спокойном состоянии окружность грудной клетки должна быть на 4-5 см меньше половины роста. Для определения упитанности использовался индекс пропорциональности роста и массы тела. Он рассчитывался по формуле: К= масса тела (кг): длина тела (см х100. Критерии: индекс К -35-24 – истощение; менее 37 – достаточная упитанность; более 40 – повышенная упитанность; 45-54 – ожирение. Для определения телосложения применялся индекс пропорциональности роста и обхвата грудной клетки (Показатель Пинье), который определяется по формуле: рост (см) – (вес в кг + окружность грудной клетки в см). Критерии: 10 и менее – крепкое телосложение; 20 – хорошее; 20-25 – среднее; 25-35 – слабое; 35 и более – очень слабое. Для определения степени развития мускулатуры проводилось измерение окружности плеча (бицепса). Для расчетов производится два его измерения (в см): первое - в спокойном состоянии (рука опущена и расслаблена), второе – в напряжении (рука согнута). Формула определения степени развития мускулатуры: 2-е измерение – 1-е измерение х 100 и разделить на 1-е измерение. Критерии: 5 – ожирение; 5-12 – норма; 12 и более – атлетическая мускулатура.

*17. Ваше отношение к домашним заданиям по физической культуре в школе. Их плюсы и минусы.*

Домашние задания по физической культуре. Ежедневные занятия физическими упражнениями в форме домашних заданий дополняют уроки, что особенно важно для учащихся, имеющих слабое физическое развитие. Выполняя их систематически, школьники приучаются к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые постепенно становятся повседневной потребностью учащихся. Домашние задания по физкультуре могут задаваться только при условии, если учитель систематически уделяет внимание их проверке, наглядно показывает задаваемые упражнения, рекомендует нагрузку. Домашние задания по физкультуре полезны всем школьникам, в том числе и тем, кто занимается в спортивных секциях, потому что они повышают качество выполнения программы физического воспитания по всем видам физической подготовки. В домашние задания можно включать: упражнения для совершенствования техники движений (закрепления и совершенствования отдельных двигательных навыков и умений), для улучшения осанки, развития необходимых физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др.). Учителю физической культуры, внедряющему домашние задания в своей школе, надо учитывать, что без помощи домашних заданий не может быть решена проблема воспитания у школьников привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Первый шаг на этом пути – интерес ребят. Значит, каждый учитель физической культуры должен разрабатывать свою систему домашних заданий. Внедрять домашнее задания лучше всего с 1 класса. В этом возрасте легко вырабатывается привычка к ежедневным занятиям и возможность привлечь в помощь родителей: в начальных классах сделать это легче, чем в средних и старших. Широкое внедрение домашних заданий содействует выполнению задач, предусмотренных комплексной программой физического воспитания. Ещё раз повторим одну важную мысль: при правильной организации домашние задания являются одним из способов приобщения ребят к систематическим занятиям физическими упражнениями, внедрения физической культуры в быт учащихся. Здесь особенно важно соблюдать принципы индивидуализации домашних заданий, внимательно относиться к вопросам дозировки нагрузок, контролировать учащихся, перенесших заболевания.

*18. Ваше представление об основных принципах формирования физического здоровья ребенка.*

Основные принципы формирования физического здоровья ребенка перекликаются с основными его направлениями. К ним относятся:

- обеспечение оптимальных условий жизни;

- здоровый образ жизни ребенка;

- грамотное формирование соматической конституции;

- своевременное и адекватное применение развивающих, гармонизирующих, тренирующих воздействий, обеспечивающих неуклонное повышение уровня здоровья;

- специфическая и неспецифическая профилактика заболеваний.

- конкретные подходы и методики, используемые при формировании физического здоровья ребенка, являются предметом изучения особого раздела — детской валеологии.

*19. Ваше отношение к Музыкально-ритмическому воспитанию в школе и его оздоровительно-гигиеническому значению. Есть ли у вас положительные примеры?*

На уроках дети получают представления о взаимосвязи движения и музыки, осмысливают ее характер, образный строй и посредством движений пытаются раскрыть присущее каждому ребенку своеобразное видение музыкального образа. У детей развивается музыкальный слух, память, чувство ритма, творческая активность. Музыка пробуждает у детей светлые и радостные чувства. Они получают огромное удовлетворение от свободных и легких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов. Занятия ритмикой поднимают настроение, повышают жизненный тонус. Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Занимаясь ритмическими упражнениями нужно добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушения осанки сказываются не только на внешнем виде, но и на здоровье: неправильное положение тела ведет к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и легких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и несколько отведены назад, голова приподнята, спина прямая, грудная клетка выступает вперед, живот подтянут. В ритмические занятия включаются движения из области физкультуры (основные движения, гимнастические упражнения построения и перестроения). В процессе ритмических занятий все эти движения постепенно совершенствуются, становятся более свободными, ритмичными, координированными, выразительными, пластич¬ными. Участие в ритмических упражнениях, в играх и танцах способствуют правильному физическому развитию детей. Выбор упражнений и регулирование физической нагрузки согласовываются со школьными программами по физическому воспитанию.

*20. Целесообразно ли, на ваш взгляд, повышение квалификации учителей (преподавателей) физкультуры по спортивной психологии, психологии здоровья? Как это отразится на результатах работы?*

Весьма плодотворно и насыщено прошли курсы повышения квалификации учителей физической культуры с 11 по 29 марта 2013 года по программе «спортивная психология и психология здоровья». На курсах рассматривались проблемы школьной физической культуры и пути их решения. В частности особо анализировалось состояние здоровья школьников и влияние в ретроспективном плане общественно-экономических формаций на направленность воспитания подрастающего поколения. При этом особое внимание акцентировалось на понимании роли двигательной активности как условия гармонического развития детского организма и сохранения их здоровья. Одно из главных направлений учебы слушателей курсов повышения квалификации являлось изучение особенностей работы учителя физической культуры в рамках реализации ФГОС. При этом рассматривались вопросы гражданской идентичности личности, пути использования регионального компонента при организации занятий по физической культуре. Особое внимание обращалось на способы стимулирования самостоятельными систематическими занятиями детей физической культурой. Данные темы достаточно полно осветил старший преподаватель кафедры Климина Л.В. Актуальными явились темы нормативно-правового характера, касающиеся работы физкультурно-спортивной направленности, изложенные в лекциях заведующего кафедрой физической культуры и ОБЖ Никитина Т.О.к.пед.наук. На занятиях со слушателями КПК значительное место было отведено рассмотрению вопросов психологии и физиологии школьников. Серию лекций с рассмотрением психологических аспектов подготовки детей к школьным соревнованиям прочитал доктор педагогических наук, профессор Драндров Г.Л Среди тем занятий со слушателями КПК были представлены использование здоровьезберегающих технологий в школьной физической культуре, учет сенсетивных периодов, а также паспортного и биологического возраста в учебном процессе школьников. Значительное место в программе учебы было выделено рассмотрению вопросов воспитания двигательных качеств и методикам обучения технике выполнения двигательных умений и навыков видов спорта в рамках школьной программы. Эти вопросы затронул доктор педагогических наук, профессор Пьянзин А.И. Кандидат педагогических наук Чапурин М.Н. (ЧКИ) на примере игры в волейбол показал особенности воспитания двигательных умений и навыков при обучении новым двигательным действиям школьников. Одним из аспектов оценивания профессионального мастерства педагогов явилась подготовка и защита курсовых работ. Преподаватели кафедры, рецензировавшие курсовые работы, отметили большое количество интересных работ, выполненных на материалах обобщения собственного опыта слушателей курсов. В частности весьма актуальной оказалась курсовая работа руководителя физического воспитания Актуальную тему, связанную с личностными качествами педагога при стимулировании детей занятиями физической культурой затронул в своей работе преподаватель.