

Департамент образования и науки города Москвы
Самарский филиал
Государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
АСПЕКТЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебно-методическое пособие для студентов очного отделения

Составитель В. И. Росляков

Текстовое учебное электронное издание

Самара
2023

УДК 796.01(075.8)
ББК 75.1я73
Ф50

Издается по решению Ученого совета СФ ГАОУ ВО МГПУ

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент А. Я. Борисов
(ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С. П. Королёва»),

кандидат педагогических наук, доцент С. А. Севенюк
(ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет»)

Ф50 Физическая культура и спорт: теоретический и методико-практический аспекты дисциплины: учебно-методическое пособие для студентов очного отделения / сост. В. И. Росляков. – Электрон. текст. дан. (863 КБ). – Самара: ГАОУ ВО МГПУ, 2023. – URL: https://samara.mgpu.ru/files/elibrary/psih_ped/Rosliakov_fizkult.pdf

В учебно-методическом пособии изложен теоретический материал по дисциплине «Физическая культура и спорт», касающийся вопросов организации физического воспитания в вузе, естественно-научных основ физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий и др. Предназначено для студентов СФ ГАОУ ВО МГПУ, преподавателей физической культуры, а также может быть использовано учителями физической культуры образовательных учреждений.

УДК 796.01(075.8)
ББК 75.1я73

Текстовое учебное электронное издание

СФ ГАОУ ВО МГПУ,
443081, г. Самара, ул. Стара-Загора, 76.

Формат 60x90¹/₈. Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 6,25.

© В. И. Росляков, сост., 2023
© СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2023

Оглавление

Введение.....	4
1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».....	5
2. Предмет теории физического воспитания и его основные понятия.....	13
3. Характеристика физических упражнений.....	17
4. Двигательные умения и навыки.....	19
5. Методы и приемы обучения физическим упражнениям.....	19
6. Методика развития физических качеств.....	21
7. Формирование навыков правильной осанки.....	22
8. Подвижные игры.....	23
9. Методико-практический раздел.....	25
9.1. Овладение жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег на короткие дистанции).....	25
9.2. Применение средств физической культуры для снятия усталости, утомления.....	28
9.3. Проведение занятий с оздоровительной направленностью, подбор упражнений для коррекции осанки.....	30
9.4. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы).....	33
9.5. Гимнастическая терминология.....	36
9.6. Проведение подвижных игр.....	42
9.7. Профилактика травм и оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах.....	43
Примерный конспект подготовительной части урока и подвижной игры.....	48

Введение

Здоровье молодежи – социально значимая категория общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. Давно стало аксиомой: хорошая физическая подготовленность в студенческие годы – залог не только здоровья и успешного освоения учебного материала, но и в дальнейшем высокопроизводительного умственного и физического труда, рождения здоровых детей, активного долголетия и сопутствующих этому многих позитивных явлений. Поэтому физическая культура, представленная в высших учебных заведениях как учебная дисциплина, способствующая гармоничному развитию личности, является неотъемлемой частью высшего образования. В программе дисциплины «Физическая культура и спорт» указано, что целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Возможности физической культуры в достижении этих целей определяются выполняемыми ею функциями: биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и рядом других. Наряду с этим в современном обществе физическая культура стала выполнять функции социального института, помогающего будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной конъюнктуры. Средства физической культуры с этой целью используются для воспитания у студентов управленческой готовности, стремления к лидерству, успеху. В результате сопряженной учебной и физкультурно-спортивной деятельности у студентов формируются и социально значимые качества: социальная активность, самостоятельность, уверенность в своих силах, честолюбие. Задачей физического воспитания в вузе является формирование у студентов определённых физических умений и навыков, повышение уровня физической подготовленности, совершенствование физических качеств. В процессе обучения будущие специалисты должны овладеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания естественных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности. Данное учебное пособие поможет студентам не только разобраться в сущности, задачах, целях и возможностях физической культуры и спорта в широком спектре их проявлений, но и подготовиться к сдаче теоретического раздела по дисциплине «Физическая культура», итоговой аттестации по предмету.

1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Наименование дисциплины (модуля): «Физическая культура и спорт».

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Б1 цикла основной образовательной программы. Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении дисциплины безопасность жизнедеятельности.

Содержание курса базируется на материале, освоенном ранее на предыдущем уровне образования (общее среднее образование). Данная дисциплина опирается на результаты сформированных в процессе изучения школьных предметов «Физическая культура», «Анатомия», «Обществознание».

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен *знать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- выполнять элементарные двигательные действия и физические упражнения;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

владеть:

- жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- представлениями о значимости сохранения и укрепления здоровья;

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;

владеть: основами физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

УК-6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста;

уметь: критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач;

владеть: приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.

При формировании обозначенной компетенции должны быть получены следующие образовательные результаты:

знает: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

умеет: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеет: средствами и методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр
Контактная работа (всего)	72	2, 3
В том числе:		
Лекции	28	
Практические занятия		
Самостоятельная работа (всего)	44	
Вид промежуточной аттестации	зачет	
Общая трудоемкость часы / зачетные единицы	2	

Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4		6	10
2.	Социально-биологические основы физической культуры	4		6	10
3.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	4		8	12
4.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	6		8	14
5.	Гимнастическая терминология	4		6	10
6.	Методика составления конспекта и проведения подготовительной части занятий. Организация и проведение подвижных игр	4		6	10
7.	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности	2		4	6
Итого		28		44	72

Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Содержание раздела
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, профессиональная направленность физического воспитания.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества; основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре; физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования; основные положения организации физического воспитания в вузе.</p> <p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии; функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности; здоровый образ жизни студента; содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни; наследственность и ее влияние на здоровье; влияние окружающей среды на здоровье; критерии эффективности использования здорового образа жизни</p>
2	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм, физиологическая и функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, гипоксия, гипокинезия и гиподинамия, социально-биологические основы физической культуры</p>

	ры	туры, экологические факторы, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки; социально-биологические основы физической культуры; организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; закономерности и механизмы образования двигательного навыка; воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки; средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности; двигательная функция и повышение уровня адаптации человека к различным условиям внешней среды
3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля
5	Гимнастическая терминология	Необходимость принятия единой спортивной гимнастической терминологии. Основные положения туловища, рук, ног. Основные движения. Команды, построения, перестроения, в шеренге,

		колонне, на месте, в движении. Методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физических пауз с группой занимающихся; методика составления конспекта и проведения подготовительной части урока по гимнастике
6	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм	Определение и роль подвижных игр в жизни современных детей. Классификации подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр с детьми разного школьного возраста
7	Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности	Место и определение рекреационной направленности форм физкультурной деятельности. Современные тенденции и направления физкультурных рекреаций. Классификации спортивных мероприятий. Составление программ спортивных праздников для разных возрастных и целевых аудиторий

Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины (дисциплинарного модуля).

Наименование дисциплинарного модуля	Количество часов / зачетных единиц	Формируемые компетенции	Общее количество компетенций
Физическая культура и спорт	72/2	УК-6, УК-7	2

Образовательные технологии.

Вид занятия (лекционное, практическое, лабораторное)	Тема занятия	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)	Объем, ауд. часов / в том числе в интерактивной форме*
Лекция	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Социально-биологические основы физической культуры. 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Проектное обучение. Проблемное обучение	14 часов
Семинар	1. Гимнастическая терминология. 2. Методика составления конспекта и проведения подготовительной части	Технология развития критического	14 часов

	занятий. Организация и проведение подвижных игр. 3. Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности	мышления. Здоровьесберегающие технологии	
СРС	1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 2. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, прыжки, метание). 3. Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств. 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Игровые технологии. Проектное обучение. Здоровьесберегающие технологии	44 часов
Итого:			72 часа

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Основная цель данной программы – получение и применение студентами теоретических, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.

Структура реферата и требования к его выполнению.

1. Реферат выполняется с целью углубления знаний и практических умений студентов по теме курса «Физическая культура и спорт». Содержание реферата условно разделено на две части: теоретическую и методическую. В теоретической части раскрываются теоретические основы обучения спортивным играм и упражнениям, в методической части – методические основы обучения спортивным играм и упражнениям.

2. Структура реферата включает в себя: титульный лист; оглавление с указанием пунктов реферата и страниц; введение с формулировкой сути исследуемого вопроса, определением значимости рассматриваемой темы, её значимости и актуальности, характеристикой исследуемой литературы по теоретическим вопросам изучаемой темы, характеристикой исследуемой литературы по методическим вопросам изучаемой темы; основную часть, раскрывающую сущность теоретических и методических вопросов темы; заключение, где подводятся итоги, дается обобщенный вывод, предлагаются рекомендации, список литературы, приложение (конспекты занятий, графические изображения).

3. Нормативы и критерии для определения уровня владения материалом студентами.

3.1. Требования к оформлению реферата:

- соответствие содержания реферата теме;
- глубина проработки материала (изучено не менее 8–10 источников по теме);
- правильность и полнота использования источников;
- точность и объективность в передаче основных фактов;
- наличие основных фактических данных;
- изложение выводов авторов;
- логичность содержания;
- проблемно-тематический характер изложения;

- доступность восприятия текста;
- объем текста не более 20 страниц;
- грамотность выполнения частей реферата;
- соответствие оформления реферата общепринятым требованиям.

3.1.1. Критерии оценок. Оформление реферата оценивается по каждому вышеназванному положению, исходя из следующей шкалы: 0 баллов – отсутствие выраженности критерия, 1 балл – частичная выраженность критерия, 2 балла – полное соответствие требованию. Итоговая оценка за оформление реферата: 24 балла – «отлично», 13–23 – «хорошо», 12–18 – «удовлетворительно», менее 12 – «неудовлетворительно».

3.2. Требования к защите реферата. Процедура защиты реферата включает в себя краткое освещение студеном содержания основных вопросов и ответы на вопросы преподавателя по содержанию реферата.

Планы практических занятий.

1. Гимнастическая терминология.

Единая спортивная гимнастическая терминология. Основные положения туловища, рук, ног. Основные движения. Команды, построения, перестроения, в шеренге, колонне, на месте, в движении. Методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физических пауз с группой занимающихся; методика составления конспекта и проведения подготовительной части урока по гимнастике.

2. Методика составления конспекта и проведения подготовительной части занятий. Организация и проведение подвижных игр.

Определение и роль подвижных игр в жизни современных детей. Классификации подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр с детьми разного школьного возраста.

3. Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.

Место и определение рекреационной направленности форм физкультурной деятельности. Современные тенденции и направления физкультурных рекреаций. Классификации спортивных мероприятий.

Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы). Методики составления и ведения дневника самоконтроля.

Контрольные вопросы.

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

1. Росляков В. И., Борисов А. Я. Модуль «Физическая культура и спорт: теория и методика физической культуры» для студентов СГСПУ: методическое пособие. – Самара: Издательство СГСПУ, 2017. – 54 с.

2. Росляков В. И. Теоретические аспекты дисциплины «Теория и методика физической культуры»: методическое пособие. – Самара: Издательство СГСПУ, 2016. – 47 с.

3. Росляков В. И. Программа, теоретические и методико-практические занятия по дисциплине «Теория и методика физической культуры» в СГСПУ. – Самара: Издательство СГСПУ, 2017. – 52 с.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся университета и филиала.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) указан в приложении к рабочей программе дисциплине.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

Основная литература:

1. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю. И. Варава, С. А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю. В. Марчук, Ф. Ф. Башаров. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. – 144 с. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

2. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

3. Сухоцкий И. В. Теория физического воспитания студентов: учебник для вузов. – М.: Ваш полиграфический партнер, 2012. – 128 с. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

4. Сухоцкий И. В. Физическое воспитание студентов: учебное пособие. – М.: Финансовый университет, 2014. – 104 с. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Дополнительная литература:

1. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. – М.: Попурри, 2014. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

3. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2013. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

4. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – М.: Феникс, 2014. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 478 с. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля).

Доступ к изданиям с помощью информационной библиотечной системы филиала посредством сети Интернет по адресу: <https://samara.mgpu.ru/podrazdelenija/mediacentr/elektronnye-resursy>.

В университете создана электронная библиотека, которая регулярно пополняется.

Каждый обучающийся имеет индивидуальный логин и пароль к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» и ЭБС ZNANIUM.COM, содержащим издания по основным изучаемым дисциплинам.

Развитие библиотеки и формирование фондов осуществляется по разным направлениям. Это расширение сервисов и услуг для читателей на сайте www.samara.mgpi.ru (каталог оглавлений периодики, бюллетень новых поступлений,

электронный каталог, удалённые ресурсы – ссылки на полнотекстовые источники, виртуальная библиографическая справка, электронный формуляр читателя, заявка на комплектование изданий), обеспечение учебной и научно-исследовательской деятельности, пополнение традиционных библиотечных фондов, обеспечение доступа к полнотекстовым ресурсам внутренним и внешним, базам данных и информационным системам в соответствии с образовательными и научными интересами.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).

- при подготовке рефератов используется программа MicrosoftWord;
- при подготовке презентаций – MicrosoftPowerPoint.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Для реализации ОПОП ВО филиал располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом филиала, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

2. Предмет теории физического воспитания и его основные понятия

Тема 1. Физическая культура – часть общей культуры человека.

Основные понятия.

Физическая культура – часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых обществом для физического совершенствования людей и укрепления их здоровья.

Физическая культура личности – часть общей культуры человека, отражающая степень освоения и использования им ценностей физической культуры.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшения форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц).

Физическая подготовка – это одна из разновидностей физической тренировки, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Физическое совершенство – уровень здоровья и гармонического развития личности, которое соответствует требованиям трудовой и других сфер жизненной деятельности.

Физические упражнения – двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.

Физическая тренировка – процесс регулярного и систематического выполнения физических упражнений.

Физическое совершенство – высшая степень развития индивидуальных физических способностей. Физическая рекреация – средства физической культуры, используемые в режиме активного отдыха.

Спорт – специализированный процесс подготовки и участие в соревнованиях.

Двигательная активность – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.

Функциональная подготовленность – состояние систем организма и их реакция на физическую нагрузку.

Жизненно необходимые умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Возникновение **физических упражнений**, а с ними и физической культуры связываются с осознанием людей эффекта упражняемости. В определенный период времени, люди заметили, что повторяемые двигательные действия, схожие с трудовыми движениями способствует повышению результативности процесса труда. Одновременно был выявлен эффект влияния регулярного применения двигательных действий не только на результаты трудовой деятельности, но и на физическое развитие самого человека, улучшение его физических качеств, расширение арсенала его двигательных умений и навыков, приобретение атлетического телосложения. Следствием этого осознания явилось широкое использование людьми различных движений и мышечных напряжений для своего физического развития, а не только для эффективной трудовой или военной деятельности. Такие движения (двигательные действия), используемые для физического совершенствования человека и были названы физическими упражнениями. В качестве физических упражнений могут использоваться любые движения или статические напряжения мышц, которые используются осознанно для улучшения здоровья, физического развития, формирования двигательных навыков. Например, если такая естественная форма движения, как ходьба, применяется для укрепления здоровья, улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития выносливости, то она становится физическим упражнением. Регулярно и систематично выполняемые физические упражнения оказывают мощное влияние на организм занимающихся. Под воздействием физических нагрузок в организме происходят деструктивные изменения, такие как разрушение структурного белка мышц, расход энергетических источников, утомление нервной системы и другие процессы. Эти процессы стимулируют процессы их восстановления и даже сверхвосстановления после определенного интервала отдыха между тренировочными занятиями. В результате этих процессов в организме происходят физиологические сдвиги, которые обуславливают повышение уровня физических качеств, расширение функциональных возможностей. Управление тренировочным процессом производится путем планирования (или программирования), учета, анализа и коррекции.

Тренировочные программы содержат количественные и качественные параметры физической нагрузки, такие как её объём и интенсивность, выражаемые в цифровом виде. Величины нагрузок определяются в зависимости от реакции на них организма. В разных видах спорта они могут быть разными. Так, например, в силовых видах параметрами объёма являются количество повторений (подходов, подъемов штанги), тоннаж; а параметрами интенсивности – средний вес штанги, величина отягощения, выраженная в процентах от максимального результата. В беговых видах объём нагрузки может планироваться в километраже, времени, количестве пробегаемых отрезков. Интенсивность – в скоростном выражении, темпе, в величинах частоты пульса, в количестве шагов в минуту. Обязательно планируются распределение упражнений, величин нагрузки по тренировочным занятиям, по циклам занятия; продолжительность интервалов отдыха как между отдельными упражнениями, так и между занятиями, тренировочными циклами. Таким образом, физическая тренировка представляет управляемый процесс регулярного и систематического использования физических упражнений.

Физическая подготовка представляет разновидность физической тренировки, имеющая выраженную прикладную направленность к определенному виду деятельности. Например, физическая подготовка может проводиться к соревнованиям, сдаче норм или тестов, к участию в походе или восхождению, к предстоящей воинской службе или про-

фессиональной деятельности. **Физическая подготовленность** – это результат подготовки. Уровень физической подготовленности выявляется по результатам сдачи норм, педагогических тестов, медицинского функционального обследования, а также по степени работоспособности в профессиональной и иной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс всестороннего воспитания физических качеств и функциональных систем организма, направленный на гармоничное физическое развитие человека. Повышая функциональные возможности и работоспособность человека, ОФП является основой специальной подготовки в избранном виде спорта или трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития тех физических качеств, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта или трудовой деятельности.

Видами СФП являются:

- спортивная подготовка, которая готовит спортсменов к выступлениям на соревнованиях;
- профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), которая физически готовит людей к профессиональной деятельности.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни. Физическое развитие определяется состоянием морфологических и функциональных свойств организма человека, которые изменяются в течение жизни. Важнейшими показателями физического развития являются антропометрические и функциональные признаки, такие как рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких. Организм непрерывно совершает возрастную эволюцию. Каждому отрезку жизненного пути свойственны свои показатели физического развития. При этом они могут отражать как прогрессивные, поступательные изменения, так и регрессивные, приводящие к старению и деградации тканей и функций организма. Детский и юношеский возраст характеризуется большой активностью обмена веществ, энергией роста и поступательного развития всех органов и систем. Но уже с первых дней жизни возникают и прямо противоположные процессы – старения, скорость которых зависит от образа жизни индивидуума. Физическое развитие обусловлено множеством факторов как биологического, так и социального характера. В зависимости от совокупности этих факторов и условий, физическое развитие может быть всесторонним, гармоничным, или односторонним, ограниченным и дисгармоничным. С помощью соответствующим образом подобранных физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха, можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма. Например, изменять вес тела, пропорции телосложения, жизненную емкость легких, силу выносливость, гибкость.

Понятие «**физическая культура**» является самым широким, собирательным и многогранным. Для правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с понятием «культура», а понятие «культура» сопоставить с понятием «природа». К явлениям природы относится все то, что существует по естественным, не зависящим от человека законам и не является результатом его преобразовательной деятельности, то есть все живое и неживое в окружающем мире, не преобразованное человеком. Исходя из этого, можно говорить, что к явлениям культуры (в самом широком смысле) относятся способы и результаты преобразовательной деятельности человека, которую он осуществляет с целью удовлетворения своих потребностей и устремлений. В таком случае к явлениям физической культуры (как элемента общей культуры) относятся те способы и результаты человеческой деятельности, которые направлены на преобразование человеком своей собственной природы. Эта та часть общей культуры, которая воздействует непосредственно не на предметы внешней природы, а на самого человека, являющегося частью этой природы, на его качества, возможности, способности. Следовательно, физи-

ческая культура – это органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей. Физическая культура базируется как на материальных, так и на духовных основах. Различают ценностные и деятельностные **компоненты ФК**.

Ценностные компоненты. К ним относятся духовные и материальные ценности, накопленные обществом для физического совершенствования человека. Духовные ценности составляют теоретическое, научное, методическое наследие ФК (книги, фильмы, звукозаписи, спортивные зрелища и др.). Материальные ценности составляют учреждения ФК, спортивные сооружения, оборудование, инвентарь и др.

Деятельностные компоненты. Формой существования и преумножения ценностей физической культуры является физкультурная деятельность людей. Деятельностные компоненты ФК функционируют в единстве и взаимодействии друг с другом, их общим основным средством являются физические упражнения в сочетании с использованием оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. К деятельностным компонентам ФК относятся массовая ФК, спорт, оздоровительно-реабилитационная ФК.

Массовую ФК образуют деятельность людей в рамках процесса физического воспитания для своего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также физическая рекреация. Массовую ФК составляют физическое воспитание, физическая рекреация и гигиеническая физическая культура.

Физическое воспитание (ФВ) – это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшения форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц). Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности – той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

Физическая культура личности является частью общей культуры человека, отражающей степень освоения и использования им ценностей физической культуры.

Цель ФВ достигается решением взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, достижение высокой работоспособности и др.);
- образовательных (приобретение необходимых знаний в области физической культуры);
- воспитательных (формирование потребности в занятиях, в физическом самосовершенствовании и др.).

Физическая рекреация – это процесс использования средств физической культуры в режиме активного отдыха с целью восстановления работоспособности, сниженной в результате социально-трудовой деятельности или после болезней. Основными средствами её являются туризм, пешие и велосипедные прогулки, физкультурно-оздоровительные развлечения и игры, проводимые, как правило, на свежем воздухе.

Основными средствами **гигиенической физической культуры** являются:

- утренняя гимнастика. С помощью упражнений невысокой интенсивности достигается более быстрый после сна переход организма от низкой к высокой работоспособности;
- физические упражнения в режиме дня. С помощью физических упражнений, применяемых в течение дня, поддерживается работоспособность;
- прогулки.

Прогулки являются хорошим средством снижения излишнего возбуждения нервной системы, закаливания и оздоровления организма.

Спорт – специализированный процесс подготовки и участие в соревнованиях. Физическая культура включает в себя спорт, но некоторые виды спорта выходят за ее рамки. К ним относятся:

– спорт высших достижений и профессиональный спорт, целями и задачами, которых не является укрепление здоровья, а тренировочные и соревновательные нагрузки не всегда адекватны возможностям спортсменов;

– виды спорта, в которых двигательная активность и тренировочная нагрузка настолько незначительны, что не приводят к физическому развитию спортсмена (стрельба, шахматы, шашки, бридж, бильярд, ряд технических видов спорта и др.). Такие виды спорта не могут служить средствами физического воспитания студентов.

Оздоровительно-реабилитационная ФК – компонент ФК, использующий средства физической культуры с целью восстановления функций организма после заболеваний, перенесенных травм, а также при утомлении. Основными средствами ее являются:

– лечебная гимнастика;

– циклические упражнения с дозированной нагрузкой (ходьба, бег, плавание и др.).

Контрольные вопросы:

1. Дайте определения терминам «физические упражнения» и «физическая тренировка». Расскажите о физической тренировке, как управляемом процессе.

2. Назовите и охарактеризуйте виды физической подготовки. Назовите компоненты физической культуры. Какое понятие – «физическая культура» или «физическое воспитание» – является более широким и почему?

3. Дайте определение физического развития человека и расскажите о влиянии физической тренировки на это развитие.

4. Раскройте содержание понятия «физическое воспитание» как педагогического процесса.

5. Назовите цель и задачи курса физической культуры в вузе.

6. Назовите и охарактеризуйте разделы программы по физическому воспитанию.

7. Сформулируйте требования программы по физическому воспитанию к знаниям и умениям студента.

3. Характеристика физических упражнений

Техника – способ выполнения движения для решения двигательной задачи (например, метание на дальность способом «из-за спины через плечо»).

В технике физических упражнений различают основу, определяющее звено, детали.

Основа техники – это главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее важная и решающая часть основы техники данного движения (конечное усилие при броске в метании на дальность).

Детали техники – это второстепенные особенности выполнения упражнения, которые могут изменяться без нарушения основ техники (для сохранения равновесия после броска в метании поменять ноги перескоком или приставить одну ногу к другой). Детали техники зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых выполняются упражнения.

В упражнении выделяются также **элементы**. Например, в метании в цель – исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия.

Исходное положение (и. п.) – расположение частей тела перед началом упражнения. Оно выражает готовность к действию, создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнений.

Путь движущейся части тела или предмета называют **траекторией**. В траектории выделяют форму, направление и амплитуду движения.

Классификация физических упражнений

Классификация – это распределение физических упражнений по группам, подгруппам в соответствии с установленными признаками. Она помогает ориентироваться во множестве существующих физических упражнений и отбирать из них нужные для решения намеченных задач.

В основу одной из наиболее общих классификаций положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, игры, спорт и туризм. Каждая из этих групп имеет специфическое значение и делится на подгруппы.

Гимнастика подразделяется на основную (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения), спортивную (акробатика, художественная гимнастика, гимнастика на снарядах и вольные упражнения) и вспомогательную (спортивно-вспомогательная гимнастика для отдельных видов спорта, производственная, лечебная и др.).

Подвижные игры – это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. В подвижной игре закрепляются двигательные навыки. В игре предоставляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т. д. Указанные особенности игры позволяют широко использовать ее в разных возрастных группах.

Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе повышает их оздоровительный эффект. В дошкольных учреждениях проводятся прогулки за пределы участка и за город (элементарный туризм). При этом применяются разные способы передвижения (пешком, на лыжах, на велосипедах).

Физические упражнения распределяются и по другим признакам, например по признаку их преимущественного значения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости и т. д. Каждое упражнение требует одновременного проявления всех качеств, но в наибольшей степени развивает какое-либо одно. Бег на короткие дистанции преимущественно развивает быстроту, а бег на длинные дистанции – выносливость.

Упражнения могут распределяться на группы по использованию снарядов и предметов: упражнения на гимнастической скамейке, бревне, упражнения с палками, с мячами и т. д.

Упражнения делятся на группы по анатомическому признаку: упражнения для мышц плечевого пояса и рук, туловища, ног и т. д.

Существует классификация, составленная по структурному признаку: упражнения циклического, ациклического, смешанного типа. Циклические движения (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде и др.) характеризуются закономерной последовательностью циклов. В ациклических движениях (метание, прыжки и др.) каждое упражнение является законченным действием. В смешанных движениях (прыжки с разбега) соединяются циклические упражнения с ациклическими.

По биомеханическим признакам упражнения делят на поступательные (прыжки в длину с разбега) и вращательные (метание диска), по физиологическим – на упражнения различной интенсивности.

Кроме того, движения делятся на естественные и абстрактные. Первые (ходьба, бег, езда на велосипеде и др.) применяются в повседневной жизни и в некоторых отраслях труда. Абстрактные специально созданы для решения задач физического воспитания. К ним относятся общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела, а также видоизмененные естественные движения (ходьба и бег на месте и др.).

Упражнения также делятся на динамические и статические. Динамические упражнения связаны с перемещением в пространстве. Статические упражнения основаны на длительном мышечном напряжении в одном положении (стойка «смирно» и др.).

4. Двигательные умения и навыки

Двигательное умение – способность неавтоматизированно управлять движениями.

Двигательный навык – автоматизированный способ управления движением. Движение при повторении в одних и тех же условиях постепенно становится привычным: все меньше приходится думать над тем, как выполнять тот или иной его элемент. Со временем движение автоматизируется. Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, а меняет свою роль: больше уделяется внимания условиям и ситуации, в которых выполняется движение, а также творческому решению двигательных задач. Особенно ярко это выражается в подвижных играх.

Понятие «навык» не обязательно означает владение техникой движения в совершенстве. Может быть сформирован навык неправильного выполнения упражнения. Это происходит тогда, когда несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому детей надо сначала научить правильно выполнять упражнение и только после этого переходить к закреплению навыка.

Процесс обучения движениям состоит из следующих **этапов**:

1. Первоначальное разучивание. На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники).

2. Углубленное разучивание. Задача второго этапа – создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и слитно выполнять их.

3. Закрепление навыка и совершенствование техники. Задача третьего этапа – закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме).

5. Методы и приемы обучения физическим упражнениям

Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы. К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунков, фотографий, кинограмм, диафильмов, кинофильмов), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

• **Показ физических упражнений.** При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях. Например, общеразвивающие упражнения целесообразно показывать стоя на возвышении и в некотором отдалении от группы, впереди ставить детей маленького роста. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

• **Использование наглядных пособий.** Целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях.

• **Имитация.** Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей физическими упражнениями. Дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

• **Зрительные ориентиры** (предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении.

• **Звуковые ориентиры** применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действий. В качестве звуковых ори-

ентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

- **Помощь.** При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту воспитатель оказывает помощь детям в виде страховки.

Словесные методы. К данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении. Временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем).

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

- **Название упражнения.** Многие физические упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения, например: «растягивание резинок», «накачивание насоса», «паровоз», «гуси шипят» и т. д. Воспитатель, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

- **Описание** – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста (6–7 лет). Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

- **Объяснение** используется при разучивании упражнений. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения.

- **Пояснения** применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождается показом или выполнением физического упражнения.

- **Указания** даются при разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений, которые могут быть использованы для уточнения задания; для напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; для оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); для поощрения. Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и во время его.

- **Команды. Распоряжения.** Под командой понимается произносимый воспитателем устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!» и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается, что надо делать и каким способом, в исполнительной – заключен сигнал к немедленному выполнению действия. Подавая команду «На месте шагом...» (предварительная команда), затем – «Марш!» (исполнительная). Предварительная часть команды подается протяжно, затем делается пауза и после нее громко, отрывисто, энергично произносится исполнительная часть.

Распоряжения отличаются от команды тем, что их формулирует сам воспитатель («К окну – поворот!»). Распоряжения используются и для выполнения заданий, связанных с подготовкой места для занятий, раздачей и сбором физкультурного инвентаря.

- **Вопросы к детям** побуждают к наблюдательности, активизируют мышление и речь, помогают уточнить представления о движении, вызывают интерес к ним, помогают заме-

чать ошибки. При ответах дети называют элементы техники, определяют характер усилий, отмечают ошибки.

- Рассказ, придуманный воспитателем или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями.

Сюжетный рассказ (тематический) можно применять непосредственно на занятии. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

- Беседа. Имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает воспитателю выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры. Беседу проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Воспитатель заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.).

Практические методы. К практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой и соревновательной форме.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Чтобы создать мышечные ощущения движения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. Наиболее сложные движения можно расчленивать.

6. Методика развития физических качеств

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями.

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание и др.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в метании на дальность и особенно в цель измерить расстояние до цели и т. д. При выполнении упражнений полезно учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2–3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2–3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранить равновесие.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.). В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

7. Формирование навыков правильной осанки

Осанка – привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Нормальная осанка – умение сохранять правильное положение тела, при этом создаются благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык.

У новорожденного позвоночник, состоящий из хрящевой ткани, в первые месяцы почти прямой. Постепенно у ребенка в положении лежа на животе и на руках у взрослого в вертикальном положении образуется изгиб в шейной части. Когда ребенок начинает сидеть, стоять, у него появляется изгиб в поясничной области. К концу первого года жизни все изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный, крестцовый) в основном сформированы, но не закреплены и в положении лежа выпрямляются.

Во избежание различных отклонений от нормы следует оберегать детей от непосильных нагрузок: нельзя долго держать ребенка в положении сидя или стоя без опоры, если он еще не научился самостоятельно принимать это положение. Надо, чтобы ребенок сам вставал, держась за опору.

Правильная осанка в положении сидя – прямая посадка головы, слегка оттянутые назад и опущенные книзу плечи, развернутая грудная клетка, прямая, чуть прогнутая в пояснице спина, подтянутый живот. Край стола находится по отношению к груди на расстоянии кисти руки, поставленной ребром.

При письме, рисовании, лепке руки лежат на столе, голова слегка наклонена. Нельзя низко опускать голову над бумагой и склонять голову набок. На устных занятиях дети сидят откинувшись назад, опираясь спиной о спинку стула, спина прямая, руки на коленях. Стоять нужно в основной стойке или слегка расставив ноги на ширине ступни, руки опущены.

На занятиях надо напомнить детям, чтобы они время от времени меняли позу.

8. Подвижные игры

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, способствуют воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Классификация подвижных игр.

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.); игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно популярны в младшем возрасте.

Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек («Ловишки», «Перебежки») не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетным наличием правил, ролей. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования, например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. Каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих.

В *играх-забавах, аттракционах* двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями.

К сложным играм относятся *спортивные игры* (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и правила упрощены.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и т. д. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Игры средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Подвижные игры различаются также по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по характеру взаимоотношений между играющими, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

Характеристика подвижных игр для разных возрастных групп.

С детьми первого года жизни проводятся игры-забавы («Прятки», «Коза рогатая», «Сорока-белобока», «Поехали-поехали», «Догоню-догоню» и др.), вызывающие у детей звуки, движения, смех, радость, удовольствие.

На втором году жизни используются бессюжетные игры («Принеси мяч, игрушку», «Подними ноги выше», «Передай мяч», «Скати с горочки», «Догони собачку», «Все скорей ко мне», «Доползи до погремушки», «Кто дальше», «Спрячем игрушку», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Паровоз», «Мишка» и др.). В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темпе, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным.

Сюжеты игр также усложняются. Количество ролей в играх детей возрастает незначительно (1–2). Главную роль выполняет воспитатель, а малыши изображают одинаковые персонажи, например педагог – кот, все остальные дети – мыши («Кот и мыши»). В играх детей более старшего возраста количество ролей увеличивается (до 3–4). Например, есть пастух, гуси, волк («Гуси-лебеди»), роли распределяются между всеми детьми.

Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми. В младших группах правила очень просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1–2). Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой – возвращаются на свои места. Со временем вводятся ограничения действий: убежать в определенном направлении; пойманым отходить в сторону.

В играх с элементами соревнования сначала каждый действует сам за себя (кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: соревнующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадет большее количество раз в цель); проводятся соревнования на количество выполнения (чья колонна лучше построится; кто ни разу не уронит мяч), а также на скорость (кто быстрее добежит до флажка).

Подвижные игры детей младшего возраста (2–3, 3–4 года) часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.).

Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах (4–5, 5–6 лет), причем слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята» и др.).

Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений.

Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения.

Подвижные игры можно постепенно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Можно, например, усложнять двигательные задания, увеличивая расстояние (для бега, прыжков, метаний), или вводить новые виды движений (ходьбу и бег между предметами, по мостику в игре «Поезд» и др.). Возможны также изменения темпа движения, увеличение числа «ловишек», количества детей в подгруппе, усложнение правил (например, сначала все бегут и занимают любое место, а затем только определенное).

К составлению новых вариантов игры можно привлекать самих детей, особенно в старших группах.

9. Методико-практический раздел

9.1. Овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег на короткие дистанции).

Обучение технике бега на короткие дистанции происходит не в той последовательности, как при обучении другим видам легкой атлетики, так как бег является естественным способом быстрого передвижения человека. Однако техника спортивного бега значительно отличается своей эффективностью от техники обычного бега и требует сохранения естественной свободы движений.

Задача 1. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Для решения этой задачи обучаемым необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60–100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Оно зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек.

С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинокольцовок, кинограмм, фотографий, рисунков.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой дистанции.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60–100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30–40 м – бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднятие бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др. (рис. 7).

После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3–4 недостатка, так как обучаемый должен сконцентрироваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступить к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

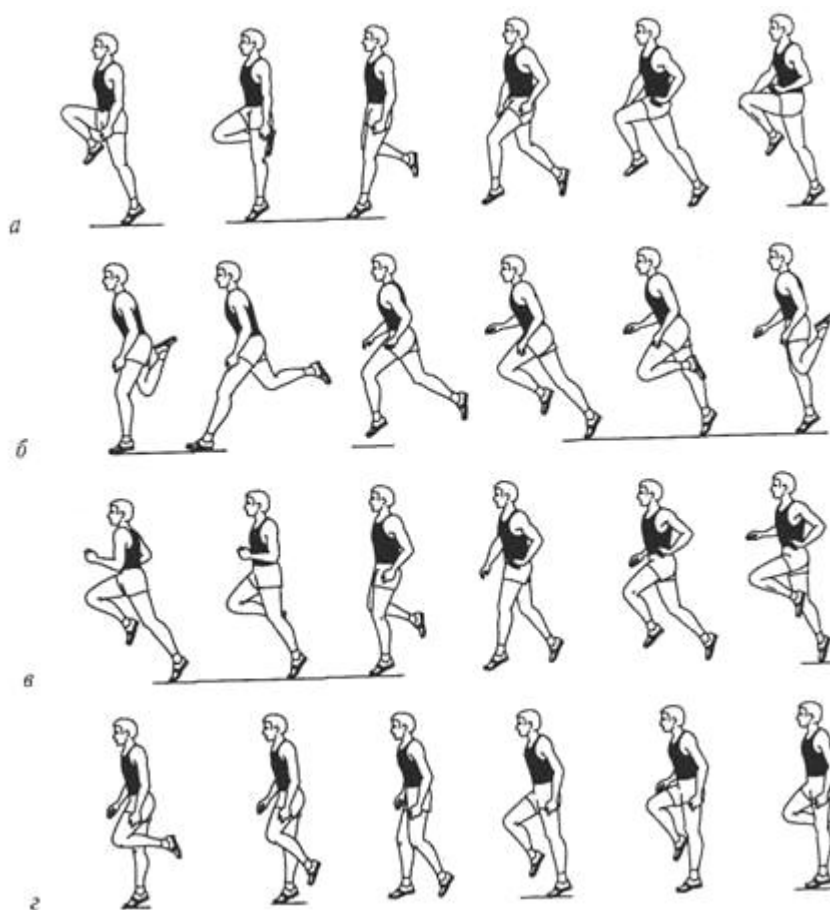


Рис. 7. Специальные беговые упражнения: *а* – бег с высоким подниманием бедра; *б* – бег с забрасыванием голени; *в* – бег с толчками вверх, *г* – семенящий бег

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Основными упражнениями для обучения технике бега по повороту является бег на 50–80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки происходят по крайним (6–8) дорожкам, затем по 1–2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 10–20 м; бег с ускорением по повороту и выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

В ходе обучения необходимо следить за свободой движений и своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением работы рук и ног, т. е. при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево.

Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами обучения являются: практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте (рис. 8); выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу) (рис. 9).

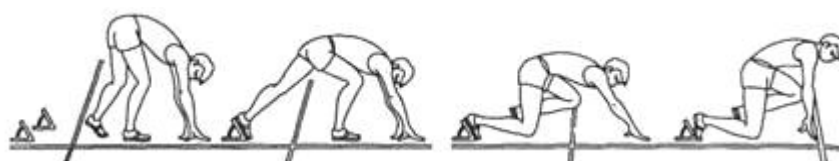


Рис. 8. Выполнение команды «На старт!»



Рис. 9. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!»

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Обучение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом. Основные средства: бег на 30–40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.

Задача 6. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности (рис. 10).

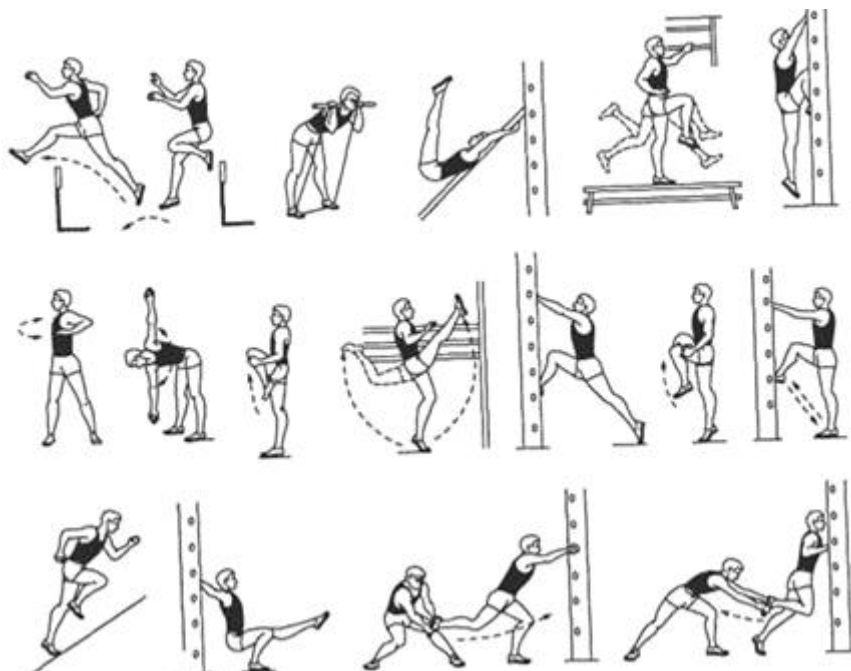




Рис. 10. Специальные упражнения бегуна (по Н. Г. Озолину)

9.2. Применение средств физической культуры для снятия усталости, утомления.

Научно-техническая революция в современном производстве существенно изменила структуру профессиональной деятельности человека. В значительной степени снизился уровень физических нагрузок, и работа приобрела преимущественно умственный характер. Однако автоматизация производства, существенно влияя на содержание труда и облегчая его физическую сторону, вместе с тем резко повысила требования к человеку-оператору, синтезируя в его деятельности многие процессы труда, которые прежде были разделены.

Кроме того, профессиональная деятельность современного человека (и физическая, и особенно умственная) практически всегда сопровождается некоторыми нервно-психическим, эмоциональным напряжением, зачастую связана с гиподинамией, длительным сохранением вынужденной однообразной рабочей позы, с высоким удельным весом статических физических нагрузок, воздействием экстремальных факторов, составляющих специфику условий производства.

Понятие «работоспособность» можно сформулировать таким образом: способность человека выполнять точно определенную специфическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и уровня производительности. У каждого человека работоспособность различна и зависит от возраста, состояния здоровья, физической силы, психологического настроения, опыта работы, тренированности.

Выполнению работы предшествует так называемый предстартовый или предрабочий период, который обеспечивает определенную психологическую подготовленность организма человека к выполнению той или иной практической деятельности. За предрабочим периодом следует период вработываемости, с течение которого все функции организма, связанные с обеспечением энергетических затрат для выполнения работы, достигают оптимального уровня. Далее следует период устойчивого состояния высокой работоспособности, во время которого устанавливается оптимальный режим деятельности всех систем (нервной, кровеносной, дыхательной и др.), обеспечивающих выполнение работы. В состоянии утомления (иногда в конце рабочего дня) наблюдается период «конечного порыва» – повышенной работоспособности, которая обусловлена желанием побыстрее закончить работу и эмоциональным подъемом в связи с окончанием смены и предвкушением отдыха.

Утомление – состояние физиологическое, обратимое, иначе говоря, нормальное для всякого организма (если, конечно, оно компенсируется отдыхом).

Если же человек отдохнул недостаточно и начал работать, когда утомление еще не прошло, у него может развиваться переутомление. Предотвратить переутомление можно, соблюдая несколько обязательных условий:

- начиная любую работу, нужно входить в нее постепенно;
- в любом виде деятельности необходимо соблюдать определенную последовательность и систематичность;
- следует правильно чередовать разные виды труда, работу и отдых;
- обязательно должно быть благоприятное отношение к труду как того, кто работает, так и общества.

И. М. Сеченов установил, что последствия утомления ликвидируются быстрее в том случае, если человек после работы отдыхает не пассивно, а вовлекает в деятельное состояние мышцы, не принимавшие активного участия в основной работе.

Этот принцип лежит в основе производственной гимнастики, которая, к сожалению, проводится не на всех организациях. Она состоит из вводной гимнастики (в начале рабочего дня), физкультпаузы (в процессе рабочего дня) и восстановительно-профилактической гимнастики (для послерабочего восстановления). Наибольшее распространение получили вводная гимнастика и физкультпауза. Вводная гимнастика проводится в течение 5–7 минут до начала работы. Физкультурную паузу следует проводить за 1,5–2 часа до окончания работы, когда усталость чувствуется наиболее остро. Физкультурная пауза длится 7–10 минут. Восстановительно-профилактическая гимнастика является одним из основных средств профилактики профессиональных заболеваний. Наряду с общеразвивающими упражнениями, необходимо применять специальные дыхательные упражнения.

Специальными исследованиями установлено: даже при значительном утомлении достаточно одного-двух дней пассивного отдыха, после чего он играет уже отрицательную роль, расслабляя организм. И тут на помощь приходит физкультура. Именно физические упражнения рассматриваются современными физиологами как средство активного отдыха и восстановления тонуса нервной системы. При тяжелом физическом труде, связанном со значительным нервно-мышечным напряжением, предпочтительнее гимнастические упражнения с элементами растяжки, плавание, ходьба, спортивные игры, не требующие значительных мышечных нагрузок.

Для работников же умственного труда, отдых, наоборот, должен быть направлен на укрепление организма, борьбу с гипокинезией и включать значительные мышечные усилия. Это бег, спортивные игры, туризм, катание на велосипеде, лыжах, физический труд, занятия в секциях ОФП. Для людей, труд которых проходит в закрытых помещениях, особое значение имеет отдых на природе – лыжные прогулки, гребля, купание в естественных водоемах, садово-огородные и полевые работы, спортивные игры вне помещения.

Если труд с монотонностью операций (конвейерное производство), предпочтительнее виды отдыха, осуществляемые в различном темпе, разнообразные по влиянию на организм и эмоциональные по содержанию: спортивные игры, аттракционы, танцы, ритмическая гимнастика, садово-огородные работы.

Женщинам всегда нужно обращать большое внимание на укрепление мышц туловища, особенно брюшного пресса и тазового дна.

К сожалению, случаи переутомления людей участились. И столь обычные попытки объяснить это недостатком времени для досуга – всего лишь отговорка: нерабочее время человека составляет более 30 % в сутки. К тому же 104 выходных при пятидневной рабочей неделе означают почти пять дополнительных годовых отпусков. Как тут не вспомнить справедливые слова Н. М. Амосова о том, что мы все больше бодем не от недостатка пищи, комфорта, а от их избытка. Seriously занимаемся своим здоровьем, по его мнению,

всего лишь 1–2 % населения. Словом, чтобы избежать переутомления, нужно научиться правильно (активно!) отдыхать.

Список использованной литературы:

1. Сергеев В. Н. Умеете ли вы отдыхать. – М.: Знание, 2001.

9.3. Проведение занятий с оздоровительной направленностью, подбор упражнений для коррекции осанки.

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Не последней в череде необходимых «характеристик» является правильная осанка. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов – от остеохондроза до паралича. Однако существуют методики проведения корригирующей гимнастики для устранения подобных проблем, доступные для использования широкому кругу людей.

1. Цели и задачи корригирующей гимнастики.

Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи:

- активизация общих и локальных обменных процессов;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- тренировка равновесия, улучшение координации движений;
- восстановление дыхательного стереотипа;
- нормализация эмоционального тонуса;
- обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях;
- укрепление сводов стоп.

Общие задачи решаются путем подбора специальных общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить угол наклона таза, восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, выправить положение головы, величину изгибов позвоночника.

2. Методики подбора специальных упражнений для коррекции осанки.

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 удлиненные 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 мышц 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 ишиокрычальных, 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 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.

3. Правильное поведение при сколиозе.

При работе сидя следует периодически «вжиматься» спиной и поясницей в спинку стула, а если, есть высокий подголовник с усилием, упираться в него головой.

Такое же сильное давление между двумя позвонками возникает, когда человек сидит, наклонившись вперед, не опираясь на руки. Если же опираться на руки, положив их на стол или спинку стула, нагрузка на верхнюю часть туловища снижается, и тем самым уменьшается давление на позвонки.

Давление между двумя позвонками возрастает, когда человек поднимает предмет, наклонившись вперед с выпрямленными ногами. В этом случае нагрузка на межпозвоночный диск составляет несколько сотен килограммов.

При вытяжении позвоночника, например, когда человек висит на руках без опоры на ноги, давление бывает меньше, чем в положении лежа. При этом в межпозвоночном диске может даже возникнуть растяжение. Данное обстоятельство иногда используется при лечении некоторых заболеваний позвоночника.

На шейные позвонки оказывает давление тяжесть головы. Даже руки представляют собой нагрузку для шейного отдела позвоночника, поскольку мышцы плечевого пояса, поднимающие руки вверх, крепятся к задней стороне головы и шеи. При поднятии рук вверх эти мышцы напрягаются и тем самым отягощают позвонки. Многие работники умственного труда неосознанно поднимают плечи, что ведет к дополнительной нагрузке на эти позвонки. Большим нагрузкам подвергаются шейные позвонки при работе с поднятыми вверх руками (например, при мытье окон), особенно если при этом в руках находятся тяжелые предметы.

При наклоне головы вниз в положении сидя нагрузка на шейные позвонки будет согласно принципу рычага во много раз больше, чем с поднятой вверх головой. Чтобы держать голову в наклонном положении, необходимо напрягать шейные мышцы. Удерживая эту позу какое-то время, можно почувствовать боль в затылке.

4. Лечебная физкультура.

Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

Комплекс средств лечебной физкультуры, применяемых при консервативном лечении сколиоза, включает лечебную гимнастику, упражнения в воде, массаж, коррекцию положением, элементы спорта.

Методика ЛФК определяется также степенью сколиоза: при сколиозе I, III, IV степени она направлена на повышение устойчивости позвоночника, а в то время как при сколиозе II степени – также на коррекцию деформации. Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник – мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки. При длительном сидении необходимо соблюдать следующие правила:

- сидите неподвижно не дольше 20 минут;
- старайтесь вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого перерыва – 10 секунд;
- сидя, как можно чаще меняйте положение ног: ступни вперед, назад, поставьте их рядом, потом, наоборот, разведите и т. д.;
- старайтесь сидеть правильно: сядьте на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрямите спину и, если можно, снимите часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;
- периодически делайте специальные компенсаторные упражнения:
 - 1) повисните и подтяните колени к груди, сделайте упражнение максимальное число раз;
 - 2) примите на полу стойку на коленях и вытянутых руках;
 - 3) старайтесь максимально выгнуть спину вверх и потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых – необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки. Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом.

Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

Приведенные упражнения и системы упражнений, хотя и способны облегчить состояние страдающего нарушениями осанки, но имеют временный характер. Не стоит забывать, что при систематическом нарушении правил работы за столом, рабочим местом, компьютером нарушения осанки могут вернуться, нередко еще более выраженными. Поэтому важно систематическое повторение лечебно-оздоровительных комплексов и неукоснительное следование рекомендациям при работе.

Список использованной литературы:

1. Котешева И. К. Сколиоз позвоночника: лечение и профилактика. – М.: Эксмо, 2004.

9.4. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы).

Функциональное состояние – это совокупность наличных характеристик физиологических и психофизиологических процессов, во многом определяющих уровень активности функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности, работоспособность и поведение человека. По сути, это возможность спортсмена выполнять свою конкретную специфическую деятельность. Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Наиболее существенными для выявления специфики того или иного состояния служат показатели деятельности тех физиологических систем, которые являются ведущими в процессе выполнения физической нагрузки. При массовом обследовании занимающихся физическими упражнениями обычно исследуется функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для изучения функционального состояния организма его исследуют в условиях покоя и в условиях проведения различных функциональных проб.

Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя.

Наиболее легко исследуемый показатель функционального состояния – ЧСС, т. е. количество сокращений сердца за 1 мин. Как уже было сказано ранее, самыми распространенными для измерения являются четыре точки на теле человека: на поверхности запястья над лучевой артерией, у виска над височной артерией, на шее над сонной артерией и на груди, непосредственно в области сердца. Для определения ЧСС пальцы руки накладывают на указанные точки так, чтобы степень контакта позволяла пальцам чувствовать пульсацию артерии. Обычно ЧСС получают, используя правило математического соотношения, подсчитав число пульсаций за несколько секунд. Если необходимо знать ЧСС в покое, можно использовать для подсчета любой временной диапазон (от 10 с до 1 мин). Если же измеряется ЧСС в нагрузке, то чем быстрее зафиксировать пульсации за несколько секунд, тем точнее будет этот показатель. Уже через 30 с после прекращения нагрузки ЧСС начинает быстро восстанавливаться и значительно падает. Поэтому в практике спорта применяют немедленный подсчет количества пульсаций после прекращения нагрузки за 6 с, в крайнем случае – за 10 с, и умножают полученное число соответственно на 10 или на 6. Сравнительно недавно в спортивную практику внедрены пульсометры – приборы, фиксирующие показатель ЧСС автоматически, без остановки спортсмена. Частота пульса у людей индивидуальна. В состоянии покоя у здоровых нетренированных людей она находится в пределах 60–90 уд./мин., у спортсменов – 45–55 уд./мин. и ниже. Важна не только частота сокращений сердца за минуту, но и ритм этих сокращений. Пульс можно считать ритмичным при условии, если число пульсаций за каждые 10 с в течение 1 мин не будет отличаться более чем на единицу. Если же различия составят 2–3 пульсации, то работу сердца следует считать аритмичной. При устойчивых отклонениях в ритме ЧСС следует обратиться к врачу. ЧСС свыше 90 уд./мин. (тахикардия) свидетельствует о низкой тренированности сердечно-сосудистой системы либо является следствием заболевания или переутомления.

Артериальное давление. Давление в кровеносной сосудистой системе – это сила, обуславливающая движение крови по сосудам. Величина кровяного давления является одной из важнейших констант, характеризующих функциональное состояние организма. Давление определяется работой сердца и тонусом артериальных сосудов и способно изменяться в зависимости от фаз сердечного цикла. Различают систолическое, или максимальное, давление, создаваемое сердцем во время систолы (СД), и диастолическое, или минимальное, давление (ДД), формируемое преимущественно тонусом сосудов. Разница между систолическим и диастолическим давлением называется пульсовым артериальным давлением. Для измерения артериального давления пользуются тонометром и фонендоскопом. Тонометр включает надувную резиновую манжету, ртутный или мембранный ма-

нометр. Как правило, артериальное давление измеряется на плече исследуемого, находящегося в сидячем или лежащем положении. Для правильного определения артериального давления необходимо, чтобы манжета накладывалась несколько выше локтевой ямки. В локтевой ямке находят пульсирующую плечевую артерию, на которую ставят фонендоскоп. Создается давление в манжете выше максимального (до 150–180 мм рт. ст.), при котором исчезает пульс. Затем, медленно поворачивая винтовой клапан и выпуская воздух из манжеты, при помощи фонендоскопа выслушиваются тоны в плечевой артерии. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению. При продолжении снижения давления в манжете интенсивность тонов нарастает, далее отмечается постепенное их ослабление с последующим исчезновением. Момент исчезновения тонов соответствует диастолическому давлению. У человека артериальное давление (АД) в норме составляет в пределах от 110/70 до 130/80 мм рт. ст. в покое. По критериям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) у взрослого человека нормальное СД составляет 100–140, а ДД – 60–90 мм рт. ст. При значениях, превышающих названные параметры, развивается гипертония, а при их снижении – гипотония. Под влиянием физической нагрузки СД повышается, достигая 180–200 и более мм рт. ст., а ДД, как правило, колеблется в пределах ± 10 мм рт. ст., иногда понижается до 40–50 мм рт. ст. Пульсовое артериальное давление должно находиться в пределах 40–60 мм рт. ст. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы показателей ЧСС и АД в покое недостаточно. Значительно больше информации дает сопоставление данных ЧСС и АД в покое с ЧСС и АД после физической нагрузки и в период восстановления. Поэтому при самоконтроле функционального состояния обязательно проводятся несложные, но информативные функциональные пробы.

Измерение артериального давления по способу Короткова:

1 – манжета; 2 – манометр; 3 – груша; 4 – фонендоскоп.

Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб.

Традиционно при самоконтроле и проведении врачебного контроля за функциональным состоянием организма студентов и спортсменов применяют функциональные пробы со стандартными физическими нагрузками (20 приседаний за 30–40 с, 15-секундный бег, трехминутный бег) в качестве критерия оценки текущего состояния организма спортсмена в динамике. Простота и доступность этих функциональных проб, возможность проводить их в любых условиях и выявить характер адаптации к разным нагрузкам позволяют считать их достаточно полезными и информативными. Применение в самоконтроле пробы с 20 приседаниями не вполне удовлетворяет целям функционального исследования, так как с ее помощью можно выявить лишь крайне низкий уровень физической подготовленности. Для ведения самоконтроля наиболее целесообразно использовать более нагрузочные функциональные пробы: проба с 30 приседаниями, бег на месте в течение 3 мин., степ-тесты. Проведение данных проб требует больше времени, однако их результаты значительно информативнее.

Функциональная проба Руфье.

Перед выполнением пробы необходим пятиминутный отдых в и. п. лежа. Затем подсчитывается пульс за 15 с и пересчитывается на ЧСС в одну минуту (P1). Испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 с и вновь ложится, сразу измеряя ЧСС за 15 с (P2), затем измеряется ЧСС за последние 15 с первой минуты восстановления (P3). Проба оценивается по индексу Руфье – Диксона: при величине индекса до 2,9 дается отличная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы, от 3 до 6 – хорошая, от 6 до 8 – удовлетворительная, выше 8 – плохая.

Функциональная проба с бегом.

Перед пробой фиксируются ЧСС и АД в покое. Затем выполняется бег на месте в течение 3 мин с высоким подниманием бедра в темпе 180 шагов в 1 мин. Во время бега на месте руки, не напрягаясь, двигаются в темпе движений ног, дыхание свободное, произвольное. Сразу же после 3 мин бега подсчитывают ЧСС в течение 15-секундного интерва-

ла и записывают полученную величину. Затем следует сесть, измерить артериальное давление (если представляется такая возможность) и зафиксировать этот показатель в протоколе. Далее подсчитывается пульс на второй, третьей и четвертой минутах восстановления. После измерения ЧСС при наличии аппарата необходимо измерять и регистрировать показатели АД в те же минуты периода восстановления.

Степ-тест Кэрша.

В основном рекомендуется для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы здоровых женщин. Для выполнения теста необходима тумба или скамейка высотой 30 см. На счет «раз» поставьте одну ногу на скамью, на «два» – другую, на «три» – опустите одну ногу на землю, на «четыре» – другую. Темп должен быть следующим: два полных шага вверх и вниз за 5 с, 24 – за 1 мин. Тест выполняется в течение 3 мин. Сразу же по окончании теста сядьте и подсчитайте пульс. Пульс следует подсчитывать в течение 1 мин, чтобы определить не только его частоту, но и скорость, с которой сердце восстанавливается после нагрузки. Сравните полученный результат (пульс в течение 1 мин) с данными таблицы 1 и увидите, насколько хорошо вы подготовлены.

Таблица 1

Оценка	Степ-тест Кэрша	
	ЧСС, уд/мин, в зависимости от возраста	
	18–26 лет	27–60 лет
Превосходно	73	74
Отлично	74–82	75–83
Хорошо	83–90	84–92
Удовлетворительно	91–100	93–103
Посредственно	101–107	104–112
Плохо	108–114	113–121
Очень плохо	115	122

Если во время выполнения функциональной пробы (бег на месте, степ-тест и др.) вы почувствуете боль или напряженность в области грудной клетки или собьетесь с ровного дыхания, если появится тошнота и головокружение, немедленно прекратите упражнение и обратитесь к врачу.

Оценка физической работоспособности осуществляется в сравнении с данными, представленными в таблице 2.

Таблица 2

Оценка физической работоспособности по величине ИГСТ	
Значения ИГСТ (J)	Оценка физической работоспособности
<55	Слабая
55–64	Ниже средней
65–79	Средняя
80–89	Хорошая
>90	Отличная

Если этот тест окажется для вас слишком легким, если вы высокого роста и полученные данные не будут отражать истинного положения дел, предлагается всем, кто выше 152 см, увеличивать высоту скамейки на 5 см на каждые 7,5 см роста. Для студентов курса спортивного совершенствования в целях ознакомления с нагрузочными пробами большой мощности раскроем содержание распространенного в спортивной практике Гарвардского степ-теста. При проведении данного степ-теста необходимо обязательное присутствие медицинского работника. Перед началом выполнения нагрузки у испытуемого регистрируются исходные величины артериального давления и ЧСС. Гарвардский степ-тест заключа-

ется в подъемах на ступеньку высотой 50 см для мужчин и 41 см для женщин в течение 5 мин. в темпе 30 подъемов в мин. Если исследуемый не может поддерживать заданный темп в указанное время, то работу следует прекратить, зафиксировав ее продолжительность. В течение первой минуты после завершения нагрузки регистрируется величина АД. В течение первых 30 секунд второй, третьей и четвертой минут восстановления измеряется ЧСС. Исходя из продолжительности выполненной работы и частоты пульса вычисляют индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ): в зависимости от величины АД, полученной сразу после выполнения работы, различаются следующие типы реакций на физическую нагрузку:

- нормотонический: систолическое АД достигает 180–190 мм рт. ст., диастолическое АД изменяется по сравнению с исходным значением в пределах +10 мм рт. ст.;
- гипертонический: систолическое АД превышает 190 мм рт. ст., диастолическое АД увеличивается более чем на 10 мм рт. ст.;
- гипотонический (астенический): систолическое АД изменяется в пределах ± 20 мм рт. ст., диастолическое АД практически остается прежним;
- дистонический: систолическое АД достигает 180–200 мм рт. ст. диастолическое АД снижается в пределах 30 мм рт. ст.

Только нормальный тонический тип реакции принято считать нормальной реакцией организма на физическую нагрузку. Все другие типы свидетельствуют о некотором нарушении соотношения симпатической и парасимпатической иннервации в организме. Данные заносятся в протокол исследования и анализируются совместно с тренером, врачом.

Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.

Для самоконтроля за функциональным состоянием дыхательной системы рекомендуются следующие пробы.

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. После 5 мин отдыха сидя сделать вдох на 80–90 % от максимального и задержать дыхание. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40–50 с, для тренированных – на 60–90 с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности – снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину – до 30–35 с.

Проба Генчи – задержка дыхания на выдохе. Выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25–30 с, для тренированных – 40–60 с и более. При инфекционных заболеваниях органов кровообращения, дыхания и других, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания уменьшается как на вдохе, так и на выдохе. Частота дыхания – количество дыханий за 1 мин. Ее можно определить по движению грудной клетки. Средняя частота дыхания у здоровых лиц составляет 16–18 раз/мин., у спортсменов – 8–12 раз/мин. В условиях максимальной нагрузки частота дыхания возрастает до 40–60 раз/мин.

9.5. Гимнастическая терминология.

Терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений, названий физкультурного оборудования, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и форм записи.

Под термином в гимнастике принято понимать краткое условное название упражнения, исходного положения и движения отдельных частей тела в разных направлениях.

Общеразвивающие упражнения выполняются из следующих исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Исходные положения стоя – вертикальные положения тела (голова вверх или вниз) – принято называть стойками. Различают стойки с прямыми и согнутыми ногами.

К стойкам с прямыми ногами относятся:

- основная стойка – пятки вместе, носки врозь;
- стойка ноги врозь – ноги расставлены на шаг, носки слегка разведены в стороны;
- узкая стойка ноги врозь – ноги расставлены на расстояние, вдвое меньшее, чем в стойке ноги врозь, носки слегка разведены в стороны;
- широкая стойка ноги врозь – ноги разведены шире плеч, носки слегка развернуты в стороны;
- сомкнутая стойка – ступни сомкнуты (пятки и носки вместе);
- скрестная стойка правой (левой) – правая (левая) нога находится перед левой (правой) скрестно и касается колена опорной ноги;
- стойка ноги врозь правой (левой) – правая (левая) нога находится на шаг впереди левой (правой), носки слегка развернуты в стороны;
- узкая стойка ноги врозь правой (левой) – ноги расставлены на расстоянии уже плеч, правая (левая) находится впереди;
- стойка в линию правой (левой) – одна ступня впереди другой, касаясь пяткой носка;
- стойка на правой (левой) – стойка на одной правой (левой) ноге;
- стойки с прямыми ногами можно выполнять на носках, пятках, одна на носке, другая на всей ступне или пятке. В этих случаях к основному названию надо добавлять слова «на носках», «на пятках». Например, правая (левая) на носке (пятке), правая на носке, левая на всей ступне.

Стойки с согнутыми ногами:

- стойка на коленях – колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки оттянуты;
- стойка на правом (левом) колене – правая (левая) нога коленом, голенью, носком опирается о пол, левая (правая), согнутая в колене, выставлена вперед.

Направление движения ногами. Оно определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве. При определении движений ног в основных и промежуточных плоскостях указываются название ноги и направление выполняемого движения.

Положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, лежа, сидя).

Руки вниз – руки опущены вдоль туловища, кисти обращены ладонями внутрь, пальцы согнуты, плечи отведены слегка назад.

Руки вперед – прямые руки подняты на высоту плеч, параллельно друг к другу, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу (внутрь).

Руки назад – прямые руки отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони внутрь.

Положение прямых рук в лицевой плоскости обозначается: руки вниз; руки в стороны; правую (левую) в сторону; руки вверх; правую (левую) вверх.

Положения с согнутыми руками. Применяются термины «согнуть», «слегка согнуть».

Руки на пояс – кисти рук опираются на гребни подвздошных костей четырьмя пальцами, обращенными вперед, и большими пальцами – назад, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

Руки на бедрах – руки слегка согнуты в локтях, кисти свободно лежат на бедрах, локти отведены назад.

Руки к плечам – сильно согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч, локти у туловища, локти не выходят из одной плоскости с туловищем.

Руки на голову – повернутые вниз ладони кладут на голову, пальцы и кисти вытянуты, локти отведены назад.

Руки за голову – руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти приподняты и отведены назад, ладони обращены вперед.

Руки над головой – пальцы рук подняты вверх и сцеплены в замок над головой.

Руки перед грудью – согнутые в локтевых суставах руки подняты до уровня плеч так, чтобы кисти были продолжением уровня предплечий, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч (пальцы обеих рук не соприкасаются). При разучивании этого положения рекомендуется поднять руки в стороны, а затем согнуть их в локтевых суставах.

Руки перед собой, правая (левая) сверху – согнутые в локтях руки находятся перед грудью на высоте плеч, одно предплечье над другим (руки могут быть в кулаках).

Руки за спину – согнутые в локтевых суставах руки обхватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей, а руки касаются спины (руки, согнутые в локтевых суставах, касаются предплечьями спины).

Руки за спину, кисть в замок – руки слегка согнуты в локтях, кисти соединены, повернуты ладонями наружу.

Руки за спину, кисть на кисть – руки за спиной согнуты в локтях, нижняя кисть держит верхнюю – захват за запястье (правая рука держит за запястье левую).

Руки скрестно, правая (левая) сверху – руки находятся в скрестном положении около тела, правая рука (левая) сверху.

Согнуть руки (руку) вперед – поднимая руки вперед, одновременно согнуть их, кисти сжать в кулаки пальцами к плечам, локти обращены вперед на уровне плеч.

Согнуть руки назад – согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа.

Положение кисти и движение ею. Обычное положение кисти – пальцы выпрямлены, кисть находится в продолжении руки. В положениях рук вниз, вперед, вверх, назад ладони должны быть обращены друг к другу; в положении рук в стороны ладони обращены книзу. Иные положения кистей (ладоней) требуют дополнительных указаний (например, руки вперед, ладони книзу (кверху, наружу)).

Кисть в кулаке (кулаках) – пальцы сжаты в кулак.

Кисть свободна – положение кисти, сходное с обычным, т. е. кисть находится в положении предплечья, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены.

Кисть расслаблена – кисть висит свободно, насколько позволяет лучезапястный сустав, пальцы полностью расслаблены.

Кисть поднята (опущена) вперед (назад) – положение, при котором кисть, по возможности, прямая, отведена соответственно с указанным направлением (например, правая в сторону, кисть поднята).

Пальцы врозь – положение кисти, при котором пальцы с силой разведены друг от друга (например, правую в сторону, ладонью вперед, пальцы врозь).

Пальцы согнуты – положение кисти, при котором пальцы сгибаются во всех суставах (как бы удерживают мяч).

Сгибание и разгибание пальцев – сгибание и разгибание силой и одновременно.

Сгибание и разгибание пальцев последовательно – сгибание и разгибание пальцев начиная от мизинца.

При движении ногами и руками применяются термины «круг», «дуга», «мах».

Круг – движение руками (предплечьями, кистью), ногами (голенью, стопой), туловищем, головой по окружности на 360° по окружности. Следует назвать часть тела, слово «круг» и указать направление движения (например, круг руками книзу (кверху) из исходного положения руки в стороны; круги предплечьями (кистью) вперед-книзу (назад-кверху)).

Дуга – движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности. При этом указываются направление движения и конечное положение (например, руки вверх, дугами назад).

Мах – обозначает резкое движение ногами, руками в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси обозначают словом «поворот».

Горизонтальное положение в стойке на одной ноге, наклонившись вперед, а другая нога отведена назад до отказа, руки расставлены в стороны называется равновесием.

Равновесие с наклоном – туловище наклонено вперед-книзу под 45°, кисти у пола. Равновесие можно выполнять как на всей ступне, так и на носке. Если упражнение выполняется на носках, то на это необходимо указать дополнительно.

Седы – положения сидя на полу или на снаряде. Различают седы с прямыми и согнутыми ногами.

Сед с прямыми ногами:

– сед – ноги прямые, носки сомкнуты и слегка оттянуты, руки в упоре сзади;

– сед ноги врозь – ноги расставлены в стороны на 30–40°, носки оттянуты, руки в упоре сзади;

– сед с наклоном – ноги прямые, носки сомкнуты и оттянуты, туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы.

Сед с согнутыми ногами:

– сед углом – положение сидя, прямые ноги подняты вперед-вверх, образуют с туловищем прямой угол, носки оттянуты, руки в упоре сзади, голова прямо;

– сед углом ноги врозь – положение сидя, прямые ноги подняты вперед-вверх, разведены в стороны, носки оттянуты, руки в упоре сзади, голова прямо;

– сед, согнув ноги в коленях – положение сидя, ноги согнуты в коленях, ступни сомкнуты на полу, носки оттянуты, руки на пояс, голова прямо.

Сед на пятках – положение сидя на обеих пятках, голени и носки опираются о пол, туловище вертикально, руки на поясе.

Сед на пятках с наклоном – положение сидя на обеих пятках, голени и носки опираются на пол, туловище наклонено вперед до касания пола поднятыми вверх руками.

Сед на пятках с наклоном назад – положение сидя на обеих пятках, голени и носки опираются на пол, туловище наклонено назад.

Сед ноги скрестно правой (левой) – положение сидя, ноги согнуты в коленях, правая (левая) нога на левой (правой), руки на поясе.

Сед на скамейке продольно – положение сидя на скамейке спиной к длинной стороне, ноги согнуты, ступни на полу упор кистями на заднем краю скамейки.

Сед на скамейке поперечно – положение сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, ступни на полу, руки на поясе.

Приседы – положение на согнутых ногах.

Присед – полное сгибание ног, опора на носках, колени в стороны, руки на поясе. Выполняется из основной стойки.

Присед на всей ступне – полное сгибание ног, опора на всей ступне, колени в стороны.

Полуприсед – приседание, выполняемое на половину амплитуды, опора на носках, руки вперед.

Полуприсед с наклоном – приседание на половину амплитуды, туловище наклонено вперед, руки отведены назад («старт пловца»).

Круглый присед – приседание на носках, колени вместе, туловище наклонено вперед, голова опущена, руки вытянуты вперед.

Круглый полуприсед – приседание, выполняемое на половину амплитуды, опора на носках, колени вместе, туловище полусогнуто вперед, голова слегка опущена, руки вытянуты вперед.

Выпады – движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Выпад правой (левой) – выставление правой (левой) ноги вперед с одновременным сгибанием ее таким образом, чтобы колено находилось на уровне носка. Левая (правая)

прямая нога носком слегка повернута наружу, туловище поддерживается вертикально, голова прямо, руки на поясе.

Глубокий выпад правой (левой) – выставление правой (левой) ноги вперед с максимальным разведением ног.

Выпад вправо (влево) – выставление согнутой ноги в сторону. Ступни сохраняют положение основной стойки.

Выпад вправо (влево) с наклоном – соединение выпада вправо с одновременным наклоном туловища вперед, руки скрещиваются перед коленом выставленной ноги.

Упоры – положение с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), плечи при этом находятся выше точек опоры.

Упор стоя согнувшись – туловище согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры. Угол наклона туловища по отношению к опорной плоскости больше 45° .

Упор на правом (левом) колене – левая нога отведена назад.

Упор лежа – положение лежа, грудью к опоре, опора на руки и носки ног, угол между туловищем и плоскостью опоры менее 45° .

Упор лежа на бедрах – туловище максимально прогнуто, опора на руки и бедра, бедра касаются опоры или лежат на ней.

Упор на бедрах и предплечьях – опора на бедрах и предплечьях.

Упор лежа сзади – туловище обращено к опоре спиной, опора на руки и ноги, носки оттянуты.

Упор присев – присед, колени вместе, опора на носках, руки касаются кончиками пальцев пола около носков спереди-снаружи, голова прямо.

Упор на коленях – туловище опирается на кисти рук, колени, голени (на четвереньках), носки оттянуты, голова прямо.

Упор на коленях и предплечьях – туловище опирается на предплечья, колени, голени, носки оттянуты, голова прямо.

Упор лежа на предплечьях – опора на предплечьях и ногах, носки оттянуты, голова прямо.

Упор лежа сзади на предплечьях – туловище обращено к полу, опора на предплечьях и ногах, носки оттянуты, голова прямо.

Наклоны – сгибание туловища в тазобедренных суставах в разных направлениях (вперед, назад, в стороны).

Наклон – сгибание туловища вперед в тазобедренных суставах с полной амплитудой, руки направлены к носкам, касаются пола около носков.

Полунаклон – туловище слегка наклонено вперед (на половину амплитуды), руки на поясе.

Наклон прямым туловищем – наклон вперед, туловище сохраняет прямое положение.

Наклон вперед-книзу – туловище наклонено под углом 45° ниже горизонтали.

Наклон назад – сгибание туловища в сторону спины.

Наклон в широкой стойке – наклон вперед с прямым туловищем, смотреть вперед, руки в стороны.

Наклон в широкой стойке прогнувшись – наклон вперед, туловище прогнуто, смотреть вперед, руки в стороны.

Наклон вправо (влево) – сгибание туловища в правую (левую) сторону, смотреть вперед, руки в стороны.

Наклоны прогнувшись – наклон вперед с прогнутым туловищем, руки на пояс, голова приподнята.

Наклон с захватом – сгибание туловища вперед, прямые руки захватывают снаружи голеностопные суставы, ноги в коленях выпрямлены.

Пружинный наклон – наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами.

Наклон расслабленно – наклон, при котором тело (туловище) без напряжения, как бы падая, сгибается вперед или в другом направлении.

Для обозначения разгибания тела после наклонов применяется термин «выпрямиться».

Исходные положения лежа: на спине, животе, боком (правым, левым).

Лежа на спине – прямые ноги сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль туловища, ладони вниз. Чтобы занять это положение, нужно сначала сесть, а после этого лечь.

Лежа на животе – прямые ноги сомкнуты, носки оттянуты, согнутые руки касаются опоры, ладони одна на другой.

Лежа на животе прогнувшись – тело максимально прогнуто, руки вверх-наружу, ноги и голова приподняты.

Лежа на животе с опорой о колено – положение с опорой на грудь и одно колено, другая не опорная нога отведена назад, руки подняты в стороны.

Переход из стоек на коленях, а также из положений сидя, лежа в стойку на ногах обозначаются словом «встать».

Хват – способ держания за предмет, снаряд, партнера.

Хват сверху – кисти рук расположены сверху палки, пальцы обращены внутрь (друг к другу).

Хват снизу – противоположный хвату сверху, кисти расположены снизу, большие пальцы обращены наружу.

Разный хват – одна рука хватом сверху, другая – хватом снизу.

Скрестный хват – правая (левая) рука будет в хвате с левой (правой) стороны над левой (правой) рукой или под ней.

Узкий хват – руки размещены у плеч.

Широкий хват – руки размещены шире плеч, палку держат за концы.

Сомкнутый хват – руки размещены рядом.

Положения с гимнастической палкой:

Палку вниз – палка удерживается впереди вытянутыми руками за концы и слегка касается ног.

Палку на грудь – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди.

Палку вперед-вверх – палка удерживается за концы поднятыми вверх руками.

Палку на голову – палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху.

Палку за голову – палка серединой касается сзади шеи.

Палку на лопатки – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток ниже плеч.

Обозначения упражнений со скакалкой.

Подскок – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в разных направлениях.

Подскок скрестно – выполняется из стойки скрестно с сохранением положения ног.

Подскок с правой на левую (с левой на правую) – выполняется с одной ноги на другую.

Правила записи общеразвивающих упражнений.

При записи отдельного упражнения надо указать его название (если оно имеется), исходное положение (для туловища, ног, рук), название движения, направление его и конечное положение.

Исходное положение пишется сокращенно – и. п., цифрами обозначается счет.

Например: растягивание резины.

И. п.: узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – руки в стороны;

2 – и. п.

Некоторые термины пишутся сокращенно: основная стойка – о. с.; правая рука (нога) – пр. рука (нога); левая рука (нога) – лев. рука (нога).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала указывают основное движение (туловищем, ногами), затем остальные (сгибая правую, наклон влево, руки вверх).

9.6. Проведение подвижных игр.

Выбор игр. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание место игры, время года, метеоролого-климатические условия. Нужно учитывать степень организованности детей, их дисциплинированность.

Сбор детей на игру. Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3–5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет красивую игрушку, привлекая внимание малышей.

С детьми старших групп следует заранее договориться, где они соберутся, в какую игру будут играть. В старшей группе воспитатель может поручить наиболее активным детям собрать всех для игры.

Собирать детей надо быстро (1–2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

Создание интереса к игре. Прежде всего нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встречаются в игре. Подвести к игре можно путем вопросов, загадывания загадок. Детям младшей группы можно показать флажок, зайчика, мишку и др. и тут же спросить: «Хотите поиграть с ним?». Хороший результат дает короткий рассказ, прочитанный или рассказанный перед игрой.

Организация играющих, объяснение игры. Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель ставит так, как это нужно для игры (в круг). Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя. Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если в кругу).

В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать. В старших группах педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила игры еще до ее начала. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу давать подробное объяснение, лучше сначала разъяснить главное, а в процессе игры дополнить основной рассказ деталями. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение имеет интонация. Объяснение часто сопровождается показом: как прыгает зайчик и т. д.

Важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но надо постепенно подводить их к этому; нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы их умели выполнять все.

В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли. И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям.

В старшей группе сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие. При разделении на колонны, звенья команды надо группировать сильных детей с

более слабыми, особенно в таких играх, где есть элемент соревнования («Мяч водящему», «Эстафета по кругу»).

Разметить площадку для игры можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры.

Проведение игры и руководство ею. Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Воспитатель делает указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут ослабить положительные эмоции, которые возникают во время игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу, – все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и уворачиваться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться); следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений. Игры большой подвижности повторяются 3–4 раза, более спокойные – 4–6 раз. Паузы между повторениями – 0,3–0,5 мин. Общая продолжительность игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

Окончание игры и подведение итогов. В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. В старших группах подводятся итоги игры: отмечают те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

В смешанной группе игры могут проводиться как одновременно со всеми, так и отдельно с младшими и старшими детьми. Если игра проводится совместно, то она подбирается по силам тех и других детей. Главную роль выполняют старшие дети. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, уменьшая ее для детей младшего возраста. Более сложные игры со старшими детьми проводятся отдельно во время прогулок.

9.7. Профилактика травм и оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

Физическая культура как учебная дисциплина является важнейшим элементом целостного развития личности обучающихся.

Как известно занятия спортом не обходятся без травм, это происходит ввиду разных причин, и чтобы не усугубить состояние здоровья пострадавшего, очень важно своевременно и правильно оказать доврачебную помощь.

1. Самые распространённые спортивные травмы и причины получения травм при занятиях по физической культуре.

Спортивная травма – это повреждение, повлекшее за собой физическое нарушение целостности тканей, вызываемое внешним воздействием.

Многолетние изучения локализации спортивных травм способствовали нахождению самых слабых элементов локомоторного аппарата. Уже много лет самым уязвимым звеном считается коленный сустав, около половины всех патологий приходится именно на него. Второе место занимает голеностопный сустав, повреждения которого отмечаются

примерно у десяти процентов спортсменов. Такое же количество процентов составляют травмы грудного и поясничного отдела позвоночника.

Стоит отметить травмы стопы и голени, а также повреждение области бедра, кисти и плечевого сустава, которые в спорте также встречаются довольно часто. Небольшой процент составляют травмы локтевого сустава. Причины возникновения спортивных травм невозможно полностью устранить, поэтому риск получения повреждения есть всегда.

Основные причины получения травм во время выполнения физических упражнений в большинстве случаев связаны с неправильной организацией занятий (плохое состояние места занятия, испорченное или неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая обувь, одежда, отсутствие страховки и само страховки, недостаточная тренированность и форсированная (чрезмерная) нагрузка, низкая поведенческая культура занимающихся, отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований). Таким образом, причины несчастных случаев и травм заключаются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физической подготовке и тренировок в учебном заведении. Эти правила и требования изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, спортивным играм, лыжной подготовке), преподаватель по физической культуре знакомит с ними занимающихся перед началом занятий.

2. Профилактика травм.

Независимо от того, о каком виде спорта идет речь, имеются правила профилактики спортивного травматизма – это общие инструкции, пренебрежение которыми может в большой степени повысить вероятность получения травм.

При больших физических нагрузках может возникнуть травмирующий фактор. Травма случается из-за того, что человек, совершает какую-то оплошность, погрешность в движениях. У людей, занимающихся спортом, травмируются мягкие ткани, кости, связки. У шахматистов также могут возникать травмы, но уже другого характера, психологического или даже психического, поскольку они испытывают большое напряжение центральной нервной системы.

Что же нужно учесть, чтобы избежать спортивных травм, и какие правила необходимо соблюдать?

Внимательность и собранность. Если вы пришли на тренировку, думайте только о ней и ни о чем другом. Сосредоточьте все свои мысли на действиях, правильной технике выполнения, не отвлекайтесь на посторонние мысли и разговоры.

Техника безопасности. Если вы решили заняться каким-либо видом спорта, изучите технику безопасности. Не пренебрегайте простыми, на первый взгляд правилами. Например, если вы занимаетесь в тренажерном зале и поднимаете тяжелые веса, вам обязательно должен подстраховывать партнер, если вы находитесь в борцовском зале, не садитесь спиной к коврику, при выполнении боевых приемов борьбы страхуйте своего партнера и себя.

Соответствующая форма одежды и обуви. Спортивная форма должна быть удобной и комфортной, не сковывающей движения, она должна хорошо впитывать влагу, желателен быть облегающей. Длинные, не по размеру брюки могут зацепиться за тренажер, маленькая одежда может сковывать ваши движения, и выполняемые вами упражнения могут выполняться неправильно. Неправильная или неудобная обувь может стать причиной травмы в голеностопном суставе или колене, это наиболее часто встречающиеся травмы в спорте.

Правильная разминка и разогрев мышц. Перед любой тренировкой очень важно размять и разогреть мышцы и связочный аппарат. Разрабатывая мышцы, обращайтесь особое внимание на те группы мышц, которые будут активно задействованы во время тренировки.

Правильная техника. Если вы работаете над новым комплексом упражнений или изучаете новый прием, бросок, начинать следует с изучения правильной техники его выполнения. Ни в коем случае не спешите увеличивать скорость или амплитуду движений, утяжелять или усовершенствовать выполняемые вами новые упражнения. Дайте своему

организму возможность освоить новые движения и их структуру. Когда механизм мышечной координации хорошо сложен, вероятность получения травм (растяжений, ушибов, разрывов мышц, связок и сухожилий) сводится к очень маленькому проценту.

Правильный расход энергии. Не переоценивайте свои возможности и не старайтесь посетить тренировку во что бы то ни стало, даже если вам пришлось провести бессонную ночь или напряженно работать весь день. Чрезмерное упорство, слабое состояние вашего организма могут привести к нежелательным травмам.

Долечивайте старые травмы. Если вы получили травму и продолжаете заниматься, то необходимо снизить нагрузку, а лучше приостановить занятия спортом до полного излечения, иначе имеется вероятность получения новых травм.

Работайте с тренером, преподавателем. Желательно, чтобы во время тренировки рядом с вами находился тренер, партнер и контролировал сам процесс вашей тренировки. Согласно статистическим данным вероятность получения травмы в отсутствие тренера или контроля со стороны увеличивается в 4 раза.

Соблюдение программы тренировки, спортивных занятий. Если вы пренебрегаете принципом постепенного увеличения нагрузки и последовательности, то наверняка столкнетесь с травмами. При планировании тренировочного процесса нельзя бросаться из крайности в крайность. Все изменения программы должны быть разумными и логичными. А при планировании нужно учесть множество факторов: особенности телосложения, возраст, общее состояние здоровья, физическую подготовленность и даже время года.

Последний этап тренировки, спортивных занятий. После активной спортивной деятельности нельзя сразу же переходить к состоянию покоя (поэтому нам всегда говорят, что нельзя останавливаться, а нужно двигаться и восстанавливать дыхание). Мышцы должны охлаждаться медленно и постепенно, это будет способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растяжка во время финального этапа тренировки, предотвратит мышечную боль и уменьшит усталость, а кроме этого, будет способствовать развитию.

Врачебный контроль. Если ваше здоровье не идеально, особенности нужно учесть при планировании тренировок и их интенсивности. Неправильный выбор упражнений без учета состояния вашего здоровья или преждевременный допуск к тренировкам после недавно перенесенных болезней и травм – это верный путь к травме или рецидиву уже имеющейся травмы.

3. Виды травм и доврачебная помощь при травмах, полученных на занятиях по физической подготовке.

Травмы различают по характеру повреждения и степени тяжести: ссадины, потёртости, ушибы, раны, вывихи, переломы, сотрясения.

Ссадины и потёртости – это поверхностное повреждение тканей тела (главным образом, кожных покровов) и мелких кровеносных сосудов. Пользуясь медицинской аптечкой, которая обязательно должна быть в каждом спортивном зале, а возможно даже у самого учащегося, ссадину необходимо обработать перекисью водорода или другим антисептическим средством (например, марганцовкой). Затем её надо обработать двухпроцентным спиртовым раствором бриллиантовой зелени. При необходимости наложить стерильную повязку. Наблюдаемое обычно при ссадинах капиллярное кровотечение останавливается самостоятельно.

Первая помощь при потёртостях ограничивается обработкой зоны повреждения антисептиками.

Ушиб – это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый (синяк).

В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом – мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, для того чтобы кровеносные сосуды сузились и опухоль была меньше, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт.

Рана – любое нарушение целостности кожных покровов и подлежащих тканей (в том числе и сосудов) в результате внешнего, преимущественно механического воздействия. Поэтому самым главным в первые минуты является остановка кровотечения. Для этого существует много способов: пальцевое прижатие, прямое давление на рану, возможно максимальное сгибание конечности в суставе, тампонада раны, наложение жгута, давящей повязки, и в зависимости от силы кровотечения вы выбираете, каким способом будете его останавливать. Если используем способ пальцевого прижатия, то надавливаем пальцем на артерию выше раны, если спустя 10–15 минут кровотечение не остановилось, накладываем жгут не более чем на 1–1,5 часа в зависимости от температуры и обязательно пишем записку, на которой указываем время наложения жгута. Нужно понимать, что наложения жгута всегда травма для организма, так как мы перекрываем не только кровеносные сосуды, но и жировую ткань, мышцы, работа которых тоже нарушается. После прекращения кровотечения рану обрабатывают и дезинфицируют перекисью водорода либо любой спиртосодержащей жидкостью. Кожу вокруг раны смазывают настойкой йода и затем накладывают стерильную повязку. После этого травмированный должен быть доставлен в медпункт.

Вывих – довольно часто встречающаяся травма, представляющая собой смещение суставных поверхностей костей, сопровождающаяся набуханием сустава и довольно сильными болевыми ощущениями.

Самыми уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата в этом отношении являются голеностопный и коленный суставы (чаще всего растяжение связочного аппарата, повреждение мениска). В порядке первой помощи в таких случаях на сустав накладывают фиксирующую повязку, обездвиживают конечность, холод на поврежденную часть тела, по возможности обезболивают и доставляют пострадавшего в медпункт. Однако бывают и более тяжёлые последствия (разрывы связок, трещины в костях), поэтому важно правильно оказать первую помощь и как можно скорее передать пострадавшего в больницу.

При растяжении связок возникает острая сильная боль, наблюдается обширная припухлость и выраженное внутреннее кровоизлияние в сустав, окружающие его ткани и подкожную клетчатку.

Первая помощь в таких случаях заключается в наложении давящей повязки и холода на зону повреждения. Эти меры в значительной степени препятствуют дальнейшему развитию внутреннего кровоизлияния. Через два дня уже может быть назначено физиотерапевтическое лечение. Возобновлять занятия разрешается лишь после исчезновения болей и отёка при полном восстановлении функций сустава и, конечно же, только после разрешения врача. Первое время после выздоровления перед занятием рекомендуется бинтовать область сустава эластичным бинтом, избегать большого давления на поврежденную часть тела.

Перелом – это нарушение целостности кости вследствие внешней механической силы. Если кожа в области перелома не повреждена, перелом называют закрытым. Когда же перелом сопровождается повреждением кожи осколками и краями костей, его называют открытым.

Признаки переломов: резкая боль в области травмы, отечность и гематома, деформация поврежденной конечности. С целью оказания первой помощи к месту перелома накладываются шины (необходимо знать правила наложения шин) для фиксации двух ближних к перелому суставов. При открытом переломе до этого необходимо, прежде всего, остановить кровотечение, обработать рану, а уже затем накладывать шины. При транспортировке пострадавшего следует принять все меры для надёжной фиксации перелома и исключить возможность изменения положения поврежденной конечности.

Сотрясение головного мозга – сравнительно более редкая по сравнению с ушибами и вывихами, но чреватая очень тяжёлыми последствиями травма. По клинической картине сотрясения мозга подразделяют на лёгкие, средней тяжести и тяжёлые.

При лёгкой степени сотрясения головного мозга может наблюдаться кратковременная потеря сознания (до 5 минут), а иногда этого может не быть вовсе. Присутствует также слабость, тяжесть в голове, помрачение сознания, головная боль, головокружение, тошнота, шум в ушах, бледность лица, холодный пот, вялая речь.

При сотрясениях средней степени потеря сознания может продолжаться более длительное время (до 1 часа и более). Отмечается рвота и расстройство памяти (ретроградная амнезия, когда больной не помнит событий, предшествовавших травме).

Сотрясение тяжёлой степени сопровождается еще более длительной потерей сознания (от нескольких часов до нескольких суток), выраженной повторной рвотой, затруднённым дыханием, низким артериальным давлением. При этом зрачки бывают расширенными и не реагируют на свет, отмечается нистагм – произвольные дрожательные движения глазных яблок.

Процент неблагоприятных последствий после сотрясений может быть существенно снижен, если пострадавшему своевременно будет оказана своевременная доврачебная помощь, которая должна заключаться в следующем.

Если у пострадавшего имеются открытые повреждения, то необходимо обработать кожу вокруг них. Затем забинтовать рану стерильным бинтом и осторожно положить больного на носилки в положении лёжа на боку или на животе (так как возможен рвотный рефлекс). При этом ногу, расположенную внизу, нужно согнуть в коленном и тазобедренном суставах. Именно такое положение необходимо в связи с возможностью возникновения рвоты, которая при положении на спине в бессознательном состоянии грозит асфиксией – удушьем. Затем необходимо положить на голову холод, укрыть пострадавшего и обеспечить его доставку в больницу.

Возобновить занятия физическими упражнениями после сотрясения головного мозга можно только по разрешению врача-невропатолога.

В процессе физкультурно-спортивных занятий возможно развитие различных острых патологических состояний, таких как гравитационный шок, ортостатический коллапс, травматический шок, тепловой и солнечный удары.

Гравитационный шок и *ортостатический коллапс* внешне проявляются в возникновении обморочного состояния и серьёзной угрозы здоровью занимающихся, как правило, не представляют. Наиболее часто обморочные состояния развиваются при длительном неподвижном состоянии (ортостатический коллапс) и при резкой остановке после интенсивного бега (гравитационный шок).

Оказывая первую помощь при обморочных состояниях, необходимо уложить пострадавшего на спину так, чтобы голова находилась ниже уровня тела (ноги несколько приподняты), устранить стесняющие элементы одежды (ослабить галстук, расстегнуть ремень, рубашку). Затем нужно организовать доступ свежего воздуха, если есть под рукой нашатырный спирт, смочите им ватку и поднесите к носу пострадавшего на 4–5 см, кроме того, весьма эффективным средством при обмороке будет являться воздействие на активные точки: растирание ушных раковин, массаж активных точек мизинцев.

При *тепловом* и *солнечном ударах* необходимо перенести пострадавшего в прохладное место и уложить на спину так, чтобы голова была выше туловища. Затем его необходимо освободить от стесняющей одежды и положить на голову полотенце, смоченное холодной водой. Для возбуждения дыхания дают понюхать нашатырный спирт.

Типичным примером очень опасного патологического состояния является *травматический шок*. В его возникновении главную роль играют сильная боль и кровотечение. Эти причины и должны быть устранены в первую очередь при оказании доврачебной помощи. Для этого необходимо остановить кровотечение и произвести иммобилизацию (обездвижение) фиксирующей повязкой или шиной, дать болеутоляющее средство. Пострадавший как можно быстрее должен быть доставлен в травматологический пункт или больницу.

Причиной *кровотечений* являются травмы сосудов. В зависимости от вида повреждённого сосуда различают кровотечения артериальные и венозные, капиллярные и смешанные. Самыми опасными из них являются артериальные кровотечения.

Отличительной особенностью артериальных кровотечений является пульсирующая струя крови ярко-красного цвета. При венозном кровотечении кровь струится, не пульсирует, цвет её тёмно-красный. Этот вид кровотечения значительно менее опасен, чем артериальное.

При капиллярных кровотечениях кровь выступает на повреждённой поверхности мелкими каплями. Если нет нарушений в свёртываемости крови, то такое кровотечение останавливается самостоятельно.

Для остановки кровотечений могут быть использованы следующие действия:

1. Приподнять над основной массой тела кровотокающую область – такой способ эффективен при небольших кровотечениях капиллярного типа.

2. Прижать кровеносный сосуд. При этом для остановки капиллярного кровотечения достаточно наложить обычную повязку. Венозное кровотечение, а также артериальное из мелких артерий можно остановить с помощью давящей повязки (несколько слоёв марли, тугой комок ваты в сочетании с тугим бинтованием). Кровотечение из более крупных артерий останавливают, прижимая артерию к подлежащей кости пальцами или кулаком выше места ранения. Этот метод применяется лишь для предварительной остановки кровотечения, пока не приняты более действенные меры (наложение жгута, закрутки).

Прижать артерию можно также, фиксируя конечность в положении максимального сгибания в суставе. При этом в область сгибания подкладывается свёрнутый бинт и конечность фиксируется в таком положении бинтом или каким-либо подручным материалом (платок, косынка и др.).

Если повреждена крупная артерия, то необходимо наложить жгут, представляющий собой эластичную резиновую полоску или трубку. Можно использовать также закрутку из куска материи, ремня или какого-либо ещё подходящего для этого предмета. Однако нельзя перетягивать конечность проволокой или другими слишком жёсткими предметами, так как это приводит к повреждению тканей тела и усугублению ситуации. Под жгут или закрутку необходимо положить матерчатую прокладку и записку с указанием времени их наложения. Жгут или закрутку накладывают не более чем на 1–1,5 часа, в зависимости от температуры воздуха. Более продолжительное сдавливание может привести к омертвлению конечности.

Каждый человек, занимающийся физической культурой, должен быть заблаговременно осведомлён о характере возможных травм, был готов к ним психологически и физически, должен знать порядок оказания помощи.

Список использованной литературы:

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.04.99 № 80-ФЗ. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/13770> (дата обращения: 12.11.2022).

2. Корнеев А. Первая медицинская помощь. – М.: БАО, 2013.

Примерный конспект подготовительной части урока и подвижной игры.

Задачи занятия:

1. Обучение детей технике бега.
2. Воспитание быстроты, выносливости.

Инвентарь:

1. Секундомер.
2. Флажки для отметки дистанции.
3. Свисток.
4. Кубики, шишки, камешки (для игры).

Место проведения – спортивный зал.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Построение. Строевые упражнения	30 сек.	Дети в одной шеренге. Добиться дисциплины
	Ходьба по кругу	1 минута	Следим за осанкой (держим ее ровно)
	Ходьба с высоким подниманием колена по кругу. Бег с высоким подниманием колен	1 минута 1 минута	Руки за спину, ходьба с высоким подниманием колена, носочки вытягиваем, не забывая следить за осанкой
	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги назад по кругу	1 минута	Следим за осанкой
	Повороты головы: И. п. – стойка руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. И. п. 3. Поворот головы влево. 4. И. п.	6–8 раз	Следим за осанкой
	И. п. – стойка правая рука вверх, левая вниз. 1–2. Рывки руками назад. 3–4. Рывки руками, левая рука вверх	5–6 раз	Голову держим прямо, следим за осанкой. Руки прямые
	И. п. – основная стойка. 1. Руки вперед. 2. Руки в стороны. 3. Руки вверх. 4. И. п.	5–6 раз	Держим спину прямо
	«Попугай»: И. п. – широкая стойка, руки на поясе. 1. Наклон туловища вперед. 2. И. п. 3–4. То же самое	6–8 раз	Колени не сгибать
	И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. Наклон к правой ноге. 2. И. п. 3. Наклон к левой ноге. 4. И. п.	5–6 раз	Не сгибать колени. Наклон глубже
	И. п. – стойка руки на пояс. 1. Выпад правой ногой вперед. 2–3. Пружинистые покачивания. 4. И. п.	5–6 раз	Держим спину прямо
	И. п. – основная стойка. 1. Присед руки вперед. 2. И. п. 3–4. То же самое	7–8 раз	Не отрываем пятки от пола
	Упражнение на дыхание: И. п. – основная стойка.	3–4 раза	Короткие вдохи и плавные выдохи

	1. Вдох через нос. 2. Выдох через рот. 3–4. То же самое		
	Спокойная ходьба	1 минута	Следим за осанкой

Подвижная игра «*Быстрее к своему листу*».

Количество игроков: любое.

Дополнительно: листья деревьев.

Дети распределяются на две подгруппы. В них каждый ребенок берет по одному одинаковому листику какого-либо дерева (каждая группа детей берет листья от разных деревьев), например клен, тополь, береза. Подгруппы встают на противоположных сторонах площадки (на расстоянии примерно 10 м). Воспитатель с двумя листьями в руках стоит посередине ее. Он поднимает лист и называет его. К нему подбегают дети с таким же листочком, кружатся на месте и возвращаются обратно. Затем подбегает следующая подгруппа.

Правила: бежать только по сигналу; находить свободное место для бега.

Список литературы:

1. Барбашин В. В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина «Физическая культура»): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Пенза: Б. и., 2007.

2. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки. – 3-е изд. – Минск, 2006.

3. Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В. Основы физической культуры в вузе: электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). – URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ (дата обращения: 12.11.2022).

4. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учебное пособие / Ю. И. Варава [и др.]. – Екатеринбург: Российский гос. проф.-пед. ун-т, 2009.

5. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008.

6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006.