

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Саратовский государственный
университет имени Н.Г.Чернышевского»

Колосова Е.В.

***Методические основы физкультурно-
оздоровительной деятельности***

Учебно-методическое пособие

САРАТОВ
2013

УДК 796.011.3(072.8)

ББК 75.1 я 73

К 61

Колосова Е.В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности. Учебно-методическое пособие. – Саратов: ИЦ «Наука», 2013. – 192с.

ISBN 978-5-9999-1793-5

Пособие составлено в соответствии с программой дисциплины «Физическая культура». В пособии изложены вопросы методики составления, записи и проведения комплексов общеразвивающих упражнений, методика проведения подвижных игр, физкультминуток, методика проведения внеклассных спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня школьников, методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также методика составления комплексов упражнений по ритмической гимнастике.

Для студентов ВУЗов с педагогической направленностью, будущих учителей-предметников, классных руководителей, а также лиц занимающихся физическими упражнениями самостоятельно.

УДК 796.011.3(072.8)

ББК 75.1 я 73

ISBN 978-5-9999-1793-5

© Колосова Е.В., 2013

Введение.....	5
1. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	6
1.1. Значение терминологии	6
1.2. Требования, предъявляемые к терминологии.....	6
1.3. Правила сокращений.....	7
1.4. Основные термины гимнастических упражнений.....	7
1.5. Виды стоек	8
1.6. Правила и формы записи упражнений	10
1.7. Терминология строевых упражнений.....	10
1.8. Основные строевые понятия:	10
1.9. Основные группы строевых упражнений.	11
1.10. Построения и перестроения.....	11
1.11. Передвижения.....	12
1.12. Размыкания и смыкания	13
1.13. Методические указания при проведении строевых упражнений.....	13
1.14. Методика обучения терминологии	14
2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	15
2.1. Общеразвивающие упражнения, их понятие, общая характеристика	15
2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.....	17
2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами.....	18
2.4. Основные способы держания гимнастической палки.....	19
3. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ, ЗАПИСИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	20
3.1. Методика составления комплекса	20
3.2. Правила составления комплекса ОРУ	22
3.3. Упражнения на развитие конкретных мышц и групп	24
3.4. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	26
3.5. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий	27
3.6. Утренняя гигиеническая гимнастика.....	33
4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ	38
4.1. Гимнастика до занятий.	39
4.2. Физкультурные минуты (ФМ).....	39
4.3. Физкультурная пауза.....	39
4.4. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённой перемене в школе.	40
4.5. Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня.	40

4.6 Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня	41
4.7 Активная, или подвижная перемена	44
5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	52
5.1. Примерный сценарий внеклассного мероприятия "Веселые старты"№1	56
5.2. Примерный сценарий внеклассного мероприятия "Весёлые старты"№2	58
6. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	61
6.1.Проведение подвижных игр в начальных классах.....	74
Подготовка к проведению подвижных игр.....	75
Руководство процессом игр.....	81
Подведение итогов игры.....	84
7.ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЙ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	86
7.1. Методика проведения занятий по ритмической гимнастике.....	86
7.2. Роль ритмической гимнастики при нарушении осанки у детей.....	91
7.3 Ритмическая гимнастика в профессиональной подготовке учителя-предметника.....	99
7.4. Использование средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.....	100
7.5. Термин аэробика.....	105
7.6. Новые виды аэробики	106
8. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ Аква - АЭРОБИКОЙ.....	108
9. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИТБОЛОМ.....	112
10. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ.....	116
11. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	119
12. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.....	122
13. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС.....	127
14. ОРГАНИЗАЦИЯ КРУЖКА СПОРТИВНОГО ТАНЦА В ШКОЛЕ.....	134
15. АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ.....	137
Приложение 1	142
Приложение 2	149
Приложение 3	161
Приложение 4	164
Приложение 5	168
Приложение 6	171
Библиографический список.....	179

Введение

Наибольшую трудность в деятельности учителей составляет организация воспитательной работы. В связи с этим проблема подготовки студентов педагогического отделения вуза к воспитательной работе и овладения методикой и средствами воздействия на учащихся приобретает актуальность.

Классный руководитель, учитель-предметник имеет огромную возможность использовать средства физического воспитания в учебном процессе для укрепления здоровья детей. Внеклассная работа способствует повышению уровня двигательной активности детей, укреплению их здоровья, содействует полезной организации отдыха школьников, удовлетворяет их индивидуальные интересы в физическом воспитании, способствует формированию интереса к занятиям спортом, развивает социальную активность школьников.

Учитель-предметник обеспечивает возможную связь своих дисциплин с вопросами физического воспитания, следит за правильной осанкой детей, воспитывает устойчивую привычку в соблюдении школьной гигиены, оказывает помощь в организации и проведении гимнастики до занятий. Педагог любого профиля должен знать упражнения гимнастики, чтобы научить своих учеников правильно провести физкультурную паузу, снять накопившееся у детей утомление. Занятия физическими упражнениями можно рассматривать как средство активного отдыха, и это дает возможность преподавателю более содержательно и целенаправленно построить внеклассную работу. Каждый классный руководитель предусматривает в плане своей воспитательной работы физическое воспитание школьников: проведение массовых физкультурных мероприятий, участие своего класса в общешкольных мероприятиях, личное участие в организации и проведении со школьниками своего класса физкультурных мероприятий в режиме дня, туристических походов, прогулок, экскурсий, посещение катка, проведение игр, спортивных развлечений и праздников.

Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогического направления связана с необходимостью творческого отношения учителя – предметника к решению задач физического развития детей в период обучения их в школе и ответственностью за их здоровье. Основными задачами теоретического раздела программы «Физическая культура» является формирование у студентов понимания социальной значимости физического воспитания школьников, стремление активно использовать средства физической культуры и спорта в воспитательной работе, в необходимости использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Профессиональная направленность практических занятий предусматривает обучение студентов методическим умениям и навыкам по физическому воспитанию школьников, необходимым в будущей педагогической деятельности. Студенты должны уметь: выполнять команды и управлять группой; составлять, организовывать и проводить комплексы физических упражнений в режиме дня; планировать,

организовывать и проводить подвижные игры, организовывать спортивные праздники и мероприятия. В процессе физического воспитания будущие учителя должны овладеть ценностями физической культуры, обеспечить не только возможность укрепления здоровья, высокую профессиональную работоспособность, но и высокий уровень профессиональной компетентности по использованию средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися.

1. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

1.1. Значение терминологии

В энциклопедической трактовке терминология — это совокупность, система терминов какой-либо науки, области техники, вида искусства и т.д. Специальной терминологией пользуются во многих областях знаний, в различной производственной, двигательной деятельности с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий, процессов. В физическом воспитании, в частности на занятиях физической культурой, терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить объяснение и описание гимнастических упражнений. В учебном процессе краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков, способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

1.2 Требования, предъявляемые к терминологии

Создание современной гимнастической терминологии, осуществленное на базе словарного фонда родной речи, сделало ее понятной, удобной для изучения, доступной широким кругам специалистов физической культуры и спорта. От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность (вис, упор, мост, выпад, спад, наклон и др.). При этом термины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных понятий. К терминам предъявляются определенные требования:

— *доступность*: терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов, полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка; нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной;

— *точность*: термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия; точность термина имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им;

— *краткость*: наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения; этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и записи упражнений.

1.3 Правила сокращений

Для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. Обычно опускаются следующие слова:

- вперед — при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем;
- обозначающие положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;
- туловище — при наклонах;
- нога — при махах, движениях ног в ОРУ, постановкой ее на носок;
- поднять, опустить (при движении руками или ногами).

1.4 Основные термины гимнастических упражнений

Исходные положения (И. п.) — это положения, из которых выполняются упражнения.

Основная стойка (О. с.) — соответствует строевой стойке. Из низких исходных положений переход в любое положение стойки обозначается термином *встать*.

Сед — положение сидя на полу или снаряде.

Присед — положение занимающегося на согнутых ногах.

Выпад — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Упор — положения, в котором плечи выше точек опоры.

Круг — движения руками, ногами, туловищем, головой по окружности.

Наклон — термин, обозначающий сгибание тела.

Равновесие — устойчивое положение занимающегося на одной ноге.

Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Хват — способ держания за снаряд.

Вис — положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Смешанные висы и упоры — это такое положение, при котором используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

Мах — свободное движение относительно оси вращения.

Прыжок — преодоление расстояния: высоты, длины, препятствия или снаряда в свободном полете после отталкивания ногами. Опорный прыжок выполняется с дополнительной опорой (толчком) руками. Различают прыжок согнув ноги, ноги врозь, боком, углом, переворотом.

Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Шпагат — сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги).

Полушагат — аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

Одноимённые — подразделяются на одновременные, поочерёдные, последовательные, одноименные и разноименные, однообразные. Одноименные, совпадающие по направлению со стороной конечности (руки, ноги).

Разноименные — противоположные.

Одновременные — выполняемые конечностями в одно и то же время.

Поочерёдные — выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

Последовательные — выполняемые одно за другим с отставанием одной конечности на половину амплитуды.

Волнообразные — соединение одновременных и последовательных движений в нескольких суставах, сгибание и разгибание в суставах ног, туловища и рук, которое совершается последовательно от одного сустава к другому. Все движения туловища, конечностей и головы могут выполняться в трех основных плоскостях:

— в лицевой, проходящей по передней (или задней) стороне тела;

— в боковой, проходящей в переднезаднем направлении по отношению к телу занимающегося;

— в горизонтальной, проходящей по горизонтали по отношению к телу занимающегося (независимо от его положения).

Круговые движения руками: из исходного положения руки вниз и руки вверх выполняется круг руками вперёд, круг руками назад, круг руками наружу, круг руками вовнутрь, круг руками вправо и круг руками влево; из исходного положения руки вперёд и в стороны выполняется круг руками книзу и круг руками кверху.

1.5 Виды стоек

Стойка— это положение на ногах.

1. Основная стойка (О.С.) (она соответствует строевой стойке, но, в отличие от этого, возможны различные положения рук). 2. Узкая стойка (ст.) ноги врозь. 3. Стойка ноги врозь. 4. Широкая ст. ноги врозь. 5. Сомкнутая стойка (носки и пятки плотно сжаты). 6. Ст. ноги врозь правой (левой) (когда одна нога ставится на шаг вперёд на носок). 7. Скрестная ст. правой (левой). 8. Ст. ноги врозь скрестно правой (левой). 9. Ст. на правой (левой), левую (правую) в сторону (ст. на одной ноге, другую ногу в сторону). 10. Ст. на правой (левой), левую (правую) в сторону (назад) на носок. 11. Ст. на коленях. 12. Ст. на правом колене (левая нога впереди) и наоборот.

Седы

1. Сед. 2. Сед, ноги врозь. 3. Сед, согнув ноги. 4. Сед углом. 5. Сед согнувшись (ноги вертикально). 6. Сед на правом бедре (на левом). 7. Сед согнув ноги скрестно правой (левой).

Упоры

Упор — положение с опорой руками и (чаще) другими частями тела (смешанные упоры).

1. Упор стоя согнувшись. 2. Упор присев. 3. Упор лёжа. 4. Упор стоя на коленях. 5. Упор стоя на одном колене. 6. Упор лёжа на бёдрах. 7. Упор лёжа на предплечьях. 8. Упор лёжа сзади прогнувшись. 9. Упор лёжа на правом (левом) боку. 10. Упор лёжа на согнутых руках.

Положения лёжа

1. Лёжа на спине. 2. Лёжа на животе. 3. Лёжа на правом (левом) боку. 4. Лёжа на груди с опорой коленом. 5. Лёжа кольцом (рыбка).

Положения рук

(положения рук и других частей тела указывается по отношению к телу)

1. Руки вперёд (ладони друг к другу). 2. Руки вверх. 3. Руки в стороны (ладони вниз). 4. Руки назад. 5. Руки вниз. 6. Промежуточные положения: вперёд-вверх, вперёд-в стороны и др.

Положения с согнутыми руками

1. Руки (Р.) на пояс. 2. Р. перед грудью. 3. Р. к плечам. 4. Р. за голову (в замок). 5. Р. на голову (в замок). 6. Р. за спину. 7. Р. перед собой. 8. Р. Скрестно. 10. Р. к плечам. 11. Р. к плечам, локти в сторону (локти вперёд).

Положения кисти

1. Кисть в кулак. 2. Кисть свободно (пальцы расслаблены). 3. Кисть расслаблена (вся кисть расслаблена). 4. Кисть поднята (опущена). 5. Кисть вправо (влево). 6. Пальцы врозь. 7. Пальцы согнуты.

Движения кистью

1. Сгибания и разгибания пальцев. 2. Волна кистью. 3. Восьмёрка кистью.

Положения ног и движения ног

1. Правая вперёд на носок. 2. Правая вперёд (90^0). 3. Правая вперёд-кверху (45^0 от вертикали).

Движения согнутыми ногами

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе подаётся команда «Согнуть».

1. Согнуть правую (стопа касается голени). 2. Согнуть правую вперёд (стопа вертикально). 3. Согнуть правую назад. 4. Согнуть правую в сторону (отвести ногу в сторону и согнуть в коленном суставе). 5. Согнуть праву, колено в сторону.

Движения туловища и головы

1. Наклон (имеется в виду вперёд). 2. Наклон влево (вправо, назад). 3. Наклон прогнувшись. 4. Полунаклон. 5. Наклон с захватом (хват за голеностопы). 6. Пружинистые наклоны.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают повороты отдельными частями тела, поворот туловища и поворот всего тела.

1. Поворот направо (налево) (90^0), 2. Поворот кругом (180^0), 3. Полповорота (45^0), 4. Остальные повороты выражаются в градусах, например: поворот на 30 градусов.

Круговые движения

(2 термина): **Круг** – полное круговое движение. **Дуга** – неполный круг. **Направление круговых движений**: 1. В лицевой плоскости (вверх, внутрь, наружу, вниз). 2. В

боковой плоскости (вперёд, книзу, кверху, назад). 3. В горизонтальной плоскости (внутри, наружу, вперёд, назад).

Другие положения и движения

Оборот – круговое движение вокруг оси снаряда.

Поворот – вращение тела вокруг собственной продольной оси.

Вис – положение тела, когда плечи находятся ниже точки хвата.

Хват – способ держаться за снаряд. Бывает хват сверху, снизу, разноимённо, обратный, скрестный, широкий, узкий.

1.6 Правила и формы записи упражнений

К правилам записи относится: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений; соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых при записи. Запись общеразвивающих упражнений осуществляется следующим образом. При записи отдельного движения надо указывать:

- 1) исходное положение, из которого начинается движение;
- 2) название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.);
- 3) направление (вправо, назад и т.п.);
- 4) конечное положение (если необходимо).

Например: И. п. - стойка ноги врозь, руки к плечам.

1. Сгибаемая правую, наклон влево, руки вверх.

2. И.п.

3. Сгибаемая левую, наклон вправо, руки вверх.

4. И.п.

1.7 Терминология строевых упражнений

Назначение и особенности строевых упражнений. Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания и коллективной деятельности. Строевые упражнения служат средством постепенного и умственного разогревания мышц, а так же формируют правильную осанку и регулируют эмоциональный настрой учащихся.

Классифицируются на четыре группы:

- строевые приёмы
- построения и перестроения
- передвижения
- размыкания и смыкания

1.8 Основные строевые понятия:

Строй – установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Шеренга – размещение занимающихся на одной линии.

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Фланги – правая и левая сторона оконечности строя.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Интервал – расстояние до фронту между занимающимися

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину.

Направляющий - занимающийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий – занимающийся, идущий в колонне последний.

1.9 Основные группы строевых упражнений.

Строевые приемы

«*Становись!*» — по этой команде занимающийся встает в строй, принимает строевую (основную) стойку.

«*Равняйся!*», «*Налево — равняйся!*», «*На середину — равняйся!*» — по этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«*Смирно!*» — по этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

«*Отставить!*» — по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«*Вольно!*» — по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и ставит руки за спину.

«*Разойдись!*» — по этой команде занимающиеся действуют произвольно.

Повороты на месте (команды «*Направо!*», «*Налево!*», «*Кругом!*», «*Полповорота налево!*»).

Расчёт: команды «*По порядку — рассчитайся!*», «*На первый и второй — рассчитайся!*», расчет начинается с правого фланга; каждый называя свой номер, четко поворачивает голову к стоящему слева и затем принимает исходное положение.

1.10 Построения и перестроения

Построение в шеренгу: команда «*В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!*». Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него (или самостоятельно).

Построение в колонну: команда «*В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) — становись!*». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим).

Построение в круг: по распоряжению «*Встаньте в круг!*».

Перестроения — переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две: после предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «*В две шеренги — стройся!*». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют ногу (счёт «три»).

Для обратного перестроения подаётся команда «*В одну шеренгу — стройся!*». Перестроение проводится в порядке обратном построению.

Перестроение из одной шеренги в три: после предварительного расчёта (по три) подаётся команда «*В три шеренги — стройся!*». По этой команде вторые номера стоят

на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, первые становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

Перестроение из шеренги уступом: после предварительного расчёта по заданию («6-3 — на месте», «6-4-2 на месте» и т.д.) подаётся команда «По расчёту шагом — марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте «6-3 — на месте» — до 7; «9-6-3 — на месте» — до 10. Для обратного перестроения подается команда «Кругом!», «На свои места шагом – марш!». Все делают поворот кругом, идут на свои места в шеренгу. Преподаватель ведет подсчет до 7 (до 10) и подает команду «Кругом!».

1.11 Передвижения

Передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д. Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные — с правой.

Движение на месте: команда « На месте шагом (бегом) – марш!».

Остановка движения на месте: команда «Группа! Стой!» подаётся под левую ногу; затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога; команда «Направляющий на месте!» подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Переход из движения на месте к передвижению: команда «Прямо!» подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

Походный шаг (обычный): нога поднимается свободно, ставится на пол как при обычной ходьбе.

Переход с ходьбы на бег выполняется по команде «Бегом марш!».

Переход с бега на ходьбу выполняется по команде «Шагом — марш!» , она подаётся под правую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

Изменение характера и темпа передвижения: команды «Шире шаг!» , «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Идти не в ногу!», « Идти в ногу!».

Разновидности ходьбы: походная (или обычная); на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стоп; с опорой руками о колени; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; в приседе; выпадами; приставными, скрестными шагами вперед и в сторону; пружинный шаг — с различными положениями рук.

Разновидности бега: обычный бег; с высоким подниманием бедра; со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперёд, назад или в стороны; скрестным шагом вперёд и в сторону; спиной вперёд; с поворотами с различными положениями рук.

Разновидности прыжков и подскоков: на двух и на одной ноге; ноги врозь и вместе; ноги врозь скрестно; с ноги на ногу; с различными положениями рук; с поворотами; с движениями рук, туловища, ног.

Фигурная маршировка:

- обход: команда «Налево (направо)», в «обход, шагом-марш!» подаётся для передвижения группы по границам зала или площадки;

- противобход: команда «Противобходом налево (направо)-марш!». Подается команда для смены движения в противоположном направлении.

Диагональ: команда "По диагонали — марш!" подается при подходе направляющего к одному из углов зала.

1.12 Размыкания и смыкания

Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания - приемы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкания и смыкания в движении: команда "Вправо (влево, от середины) на 2-3 шага разомкнись!" Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

1.13 Методические указания при проведении строевых упражнений

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные. («Шагом – марш!», «Кругом!» и т.д.). Есть команды только исполнительные («Равняйся!», «Смирно!» и т.д.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавлять слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и др., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа! Смирно!» , «Колонна — стой!». Предварительная команда подаётся отчётливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подаётся после небольшой паузы отрывисто и энергично. Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

2. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Например, вместо того, чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Налево!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

3. При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

а) название строя;

б) направление движения;

в) способ исполнения.

Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — марш!».

При размыкании соблюдается следующая последовательность:

а) направление;

б) величина интервала;

в) способ выполнения.

Например: «Влево на два шага приставными шагами разомкнись!».

4. При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Рекомендуется разучивать по разделениям такие упражнения как:

- повороты на месте и в движении;

- перестроение из одной шеренги (колонны) в две (три);

- строевой шаг и другие разновидности передвижения;

- размыкание приставными шагами и др.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, начиная с построения, строевых приемов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие и конкретные задачи на каждом уроке.

1.14 Методика обучения терминологии

Чтобы исключить разночтение отдельных положений и движений, предлагается терминология ОРУ с рисунками и техническим описанием их выполнения. Правильное применение терминологии способствует более точному и краткому объяснению упражнений. Кроме того, необходимо знакомить учащихся с терминологическим названием упражнений и их назначением.

Для обучения терминологии можно применять следующие методические приемы:

- **Проговаривание выполняемых движений** — ученики выполняют упражнение и проговаривают название выполняемых движений. Например: ученики выполняют "присед, руки вперед" и, приседая, говорят: "Присед, руки вперед" и т. д. Этот методический прием в основном применяется с учащимися младших классов, где большая часть упражнений выполняется по распоряжению.

- В средних и старших классах обучать терминологии можно, **применяя различные варианты создания представления об упражнении**. На первом уроке, при объяснении нового положения, например, выпада (вперед, в сторону и др.), можно применять метод "по разделениям", где новое движение называется по терминологии и уточняется техника его выполнения. При этом желательно заострить внимание учащихся на терминологическом его названии следующими словами: "Запомните, это положение называется "выпад правой" (левой, вправо, влево и т. д.). На втором уроке при объяснении упражнения применять "рассказ с показом", а на третьем — "рассказ". Если ученики запомнили терминологическое название этого положения, то они правильно выполняют упражнение без показа его учителем. Чтобы убедиться в том, что все ученики понимают терминологию изученных положений,

нужно на последующих уроках применить такие построения, в которых все учащиеся вынуждены были бы самостоятельно выполнять упражнения (например, стоя в кругу спиной к центру), а не наблюдать за товарищами, стоящими впереди.

- **Использовать на уроке учебные карточки.** Карточка-задание включает в себя: назначение упражнения, описание упражнения согласно требованиям терминологии и правилам записи ОРУ, рисунок и методические указания к технике их выполнения. Такие карточки хорошо использовать в основной части урока для развития двигательных качеств, в которых может быть не одно, а серия упражнений. Учащиеся самостоятельно работают с карточкой: читают упражнение, рассматривают рисунок и пробуют выполнить упражнение. Учитель проверяет технику его выполнения, а затем ученики приступают к многократному их выполнению. Таким образом, ученики учатся понимать предлагаемые специальной литературой упражнения и применять их в самостоятельных занятиях.

- **Задания на дом.** При наличии литературы по спорту для школьников задавать на дом выполнение упражнений (для развития силы и т. п.), а затем на уроке ученики, называя упражнение по терминологии, показывают технику их исполнения.

2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, булавами), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг другу (вдвоем). Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Общеразвивающие упражнения применяются в занятиях всеми видами гимнастики, и особенно основной. Это объясняется тем, что регулярное выполнение их способствует укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма человека. В результате улучшается физическое развитие, здоровье, работоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.

2.1 Общеразвивающие упражнения, их понятие, общая характеристика.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка

выполняется сериями, служат средством активного отдыха. В заключительной части способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения). Арсенал общеразвивающих упражнений всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, как показали наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Дозировка же упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10 — 15 раз..

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения.

Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе. Лицам старшего возраста или склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное давление, беременность и др.) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Людям с выраженными заболеваниями сосудов (аневризмы, склероз и др.) или шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз и др.) следует выполнять напряжения мышц шеи без осуществления движения. Для этого, например, можно использовать руку в качестве сопротивления и надавливать на нее головой.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает темп. Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

В комплексе физических упражнений можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам и положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание.

Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма.

Наклоны к прямым ногам из положения, сидя ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

Использование в утренней зарядке упражнений на растягивание оправдано еще и спецификой биологических ритмов человека. Наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей в утренние часы. Поэтому именно утренние часы целесообразно использовать для развития этого физического качества.

Классификация ОРУ: (в основу положен анатомический признак разделения упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела):

1. Упражнения для рук плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела.

Упражнения всех 4-х групп могут быть направлены на развитие силы, гибкости и быстроты.

2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор,

лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальирование).

Упражнения для ног. Стоя – различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30 — 60 м.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа – различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц и кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и опираясь ладонями – попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Проработка упражнений утренней зарядки.

2.3 Общеразвивающие упражнения с предметами

С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой. Набегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы с ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движениями туловища.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча для мужчин — 3-5 кг, для женщин — 2-3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех

физических и психических процессов в нашем организме. А так как в нем все взаимосвязано, положительное влияние на нервные процессы содействуют более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, легких, подвижность (экскурсию) грудной клетки, улучшает телосложение, движения приобретают выразительность и пластичность. Немаловажно и то, что у тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

2.4 Основные способы держания гимнастической палки

Чтобы успешно выполнять упражнения с гимнастической палкой, учащиеся должны знать способы ее держания — хваты, а также основные промежуточные положения палки.

1. Хват двумя руками: за концы; за один конец; за середину; одной рукой за середину, другой за конец
2. Хват одной рукой: за конец, за середину.
3. Хваты двумя и одной рукой могут быть в любой части палки.

Хваты различают исходя из положения кистей:

- а) сверху (при положении палки внизу, тыльная сторона кисти направлена вперед); б) снизу (при положении палки внизу, пальцы рук направлены вперед);
- в) смешанный (одна рука сверху, другая снизу);
- г) обратный (получается из хвата снизу в результате поворота руки внутрь, например при выкручивании).

Основные способы держания гимнастической палки:

1. *Палка к плечу.* Палку держат за один конец правой кистью (между указательным и большими пальцами) у правого плеча. Из этого исходного положения палка переводится в исходное положение вниз (захватом левой рукой за свободный конец). При передвижении бегом рекомендуется палку держать не к плечу, а в «руку» (хватом за середину).

2. *С палкой «вольно».* Гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около носка левой ноги.

3. *Палка внизу.* Руки опущены, палка прижата к бедрам и удерживается хватом за концы.

4. *Палка спереди.* Палку держат за концы на высоте плеч перед собой.

5. *Палка на груди.* Палку удерживают за концы согнутыми руками на высоте плеч.

6. *Палка на лопатках.* Палку удерживают за концы согнутыми руками за головой, касаясь лопаток.

7. *Палку вверх (над головой).* Палку держат за концы поднятыми вверх прямыми руками.

8. *Палка на голове.* Руки согнуты так, что палка касается головы сверху.

9. *Палка за головой*. Палку удерживают за концы согнутыми руками на уровне шеи.

10. *Палка внизу сзади (за спиной)*. Палку удерживают за концы прямыми руками, касаясь бедер сзади.

11. *Палка спереди смешанным хватом*. Правая рука сверху, левая внизу, палка параллельна туловищу.

Промежуточные положения палки:

1. *Палка вперед — книзу*. Палку удерживают за концы вперед, руки согнуты под углом 45° вперед — вниз.

2. *Палка вперед — кверху*. То же, но руки под углом 45° вперед — вверх.

Перемена высоты и положения палки:

Палку из одного в другое положение перемещают: 1) кратчайшим путем (обычно подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук); 2) дугообразными и круговыми движениями (палка перемещается вместе с руками или поворачивается вокруг одного из концов — свободный конец палки описывает круг или дугу); 3) переворачиванием (положение палки изменяется одновременно с изменением хвата снизу в обратный хват) и выкручиванием (движение в обратном направлении, не выпуская палку из рук).

3. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ, ЗАПИСИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

3.1 Методика составления комплекса

Весь комплекс должен равномерно воздействовать на все крупные мышечные группы, на весь организм и на внутренние органы. Составлять его необходимо в определённой последовательности, которую нетрудно установить, если руководствоваться следующими принципами:

- сначала проводятся упражнения для мышц шеи рук и верхнего плечевого пояса, последующие упражнения должны постепенно включать в работу мышц туловища, ног («сверху вниз»);
- упражнения на силу, гибкость необходимо включать в середину комплекса или ближе к концу;
- один из последних упражнений - это прыжки или бег с последующим переходом на постепенно замедляющуюся ходьбу с глубоким дыханием;
- закончить комплекс нужно упражнением, содействующим восстановлению до нормальной деятельности органов дыхания и кровообращения (успокаивающее упражнение);
- повышение деятельности всего организма вызывает потребность в усиленном дыхании. Поэтому надо следить, чтобы ритм дыхания соответствовал темпу движения;

- количество повторений следует постепенно увеличивать по мере повышения тренированности;
- нагрузка зависит от: числа упражнений; содержания упражнений; интервала отдыха; числа повторений в каждом упражнении; темпа исполнения; исходного положения;
- для повышения интереса и нагрузки усложнять комплекс можно, включая дополнительные упражнения, соединяя два или несколько движений (рук и туловища и др.), изменяя исходное положение, ускоряя темп движений, сокращая паузы между упражнениями, используя спортивный инвентарь;
- исходное положение влияет на правильность и эффективность выполнения упражнений. Меняя исходное положение можно одно и то же упражнение сделать с большим или меньшим эффектом;
- качество - один из главных критериев при выполнении любых упражнений. Поэтому необходимо следить за правильным положением тела при различных движениях, за выполнением упражнения с широкой амплитудой;
- при подборе упражнений следует учитывать возрастные особенности.

Комплексы упражнений для детей 7-9 лет составлены из игровых форм имитирующего характера, охотно принимаемых малышами. Само название упражнения уже даёт понятие о его сущности. Воспроизведение шума мотора, леса и др. позволяет правильно поставить дыхание во время упражнения. Эти же упражнения впоследствии можно выполнять под счёт.

Физические упражнения для детей школьного возраста важно подбирать так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, формировали необходимые двигательные качества, были направлены одновременно на обучение двигательным действиям, способствовали формированию правильной осанки и становлению школы движений.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Значительно увеличиваются темпы роста скелета - от 7 до 10 см, массы тела – от 4.5 до 9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Мышечная масса после 13-14 у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. Сердце интенсивно растет. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, поэтому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно

формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, без резкой смены темпа. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Важно продолжать уделять внимание правильной осанке.

Старший школьный возраст характерен относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых. У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры. Методика проведения комплекса приближается к методике занятий с взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. При занятиях с девочками важно уметь щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, поднимания тяжестей.

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями, которые особенно важно учитывать при составлении комплекса общеразвивающих упражнений.

Гимнастические термины, которые используют при объяснении упражнений применяют с учётом квалификации занимающихся. В оздоровительных группах, радио - и телесеансах используют наиболее простые и доступные гимнастические термины, дополняя их словами разговорного и литературного языка. Вместо термина «стойка ноги врозь» могут употреблять выражения «стоя ноги врозь» и «ноги на ширине плеч», вместо термина «сед», «положение сидя».

3.2 Правила составления комплекса ОРУ

Составляя комплекс ОРУ, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (вводная гимнастика до уроков, подготовительная часть урока, комплекс для развития физических качеств и т. д.).

2. Учитывать место и условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая прохладная погода и т. п.).

3. При составлении комплекса упражнения нужно подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.

4. Соблюдать принцип постепенности — от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек (дифференцировать

нагрузку для мальчиков и девочек нужно уже с IV класса). Для учащихся младших классов вполне достаточно и 8 упражнений, а более старшим — 10—12.

6. Определить способ проведения ОРУ (раздельный, поточный, соревновательный или проходной) в соответствии с поставленными задачами основной части урока.

7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

- упражнения на осанку (из о. с. типа потягиваний и др.);
- круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- повороты туловища;
- выпады, приседы и полуприседы;
- наклоны и круговые движения головой;
- сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
- упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах);
- упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку);
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- махи ногами вперед, назад, в сторону;
- прыжки (многократные подскоки); бег и ходьба на месте.

Порядок упражнений в комплексе может быть несколько изменен, но всегда нужно руководствоваться следующими методическими указаниями:

1. В комплекс утренней гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий и подготовительной части урока не следует включать упражнения, которые требуют значительных силовых усилий и нервного напряжения.

2. В комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения.

3. Для подготовительной части урока комплексы лучше составлять из комбинированных упражнений, вовлекающих большое число мышечных групп, оказывая тем самым положительное влияние на организм занимающихся.

4. Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 4 до 8 раз и более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем. Максимум нагрузки к концу комплекса перемещать так, чтобы подвести занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части урока.

3.3 Упражнения на развитие конкретных мышц и групп

Сгибание и разгибание рук. Эти движения укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, увеличивают подвижность в локтевых суставах. Наиболее активные мышцы при сгибании предплечья: двуглавая мышца плеча; плечевая мышца; плечелучевая мышца. При разгибании предплечья наиболее активна трехглавая мышца плеча.

Поднимание прямых рук до горизонтального уровня. Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, грудные и мышцы, отводящие лопатки к позвоночнику.

Наиболее активные мышцы при движении рук вперед: верхние пучки большой грудной мышцы; передняя часть дельтовидной мышцы. При движении рук назад активны: задняя часть дельтовидной мышцы; широчайшая мышца спины; длинная головка трёхглавой мышцы плеча; подостная мышца; малая круглая; большая круглая. При движении рук в стороны: дельтовидная и надостная (при отведении); большая грудная (при приведении); широчайшая мышца спины; длинная головка трёхглавой мышцы плеч; клювовидно-плечевая; подостная; подлопаточная; малая круглая; большая круглая.

Круговые движения руками. Эти упражнения укрепляют мышцы плечевого пояса и рук. Способствуют растягиванию грудных мышц, регуляции тонуса мышц, повышению эластичности сухожилий и связок. Наиболее активные мышцы: дельтовидная мышца; большая грудная мышца, широчайшая мышца спины; двуглавая мышца плеча; клювовидно-плечевая мышца; радостная мышца; подлопаточная мышца; большая и малая круглые мышцы.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание.) Упражнение укрепляет мышцы рук, плечевого пояса, спины. Способствует формированию правильной осанки. Улучшает форму груди. Наиболее активные мышцы: трехглавая мышца плеча; дельтовидная мышца; верхние пучки большой грудной мышцы; широчайшая мышца спины; двуглавая мышца плеча; прямая мышца живота.

Поднимание туловища лежа на спине. Эффективное упражнение для укрепления мышц живота, мышечного корсета, профилактики поясничного болевого синдрома. Наиболее активные мышцы: прямая и поперечная мышцы живота; подвздошно-поясничная; прямая мышца бедра.

Поднимание ног лежа на спине. Хорошо укрепляет мышцы ног и живота, уменьшает жировые отложения, формирует правильную осанку. Наиболее активные мышцы: прямая и косые живота; четырехглавая бедра; подвздошно - поясничная; поперечная живота.

Наклоны вперед. Упражнение укрепляет мышцы живота и спины, повышают гибкость, растягивает заднюю поверхность бедра. Полезно для профилактики поясничного болевого синдрома, заболеваний органов пищеварения. Наиболее активные мышцы: прямая живота; подвздошно-поясничная; грудино-ключично-сосцевидная; лестничные мышцы; длинная мышца головы и шеи.

Наклоны туловища назад. Способствуют укреплению мышц спины и формированию правильной осанки, увеличению подвижности позвоночника и

уменьшению его кривизны в боковой плоскости. Наиболее активные мышцы: мышца-выпрямитель позвоночника; трапециевидная; ременная; верхняя и нижняя задние зубчатые; поперечно-остистая, короткие мышцы спины.

Наклоны туловища в сторону. Укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность позвоночника, уменьшает его искривления в боковой плоскости. Упражнение полезно для профилактики поясничного болевого синдрома, формирует правильную осанку. Наиболее активные мышцы: мышца-выпрямитель позвоночника; косые мышцы живота; поперечная мышца живота; мышца, поднимающая лопатку; квадратная мышца поясницы; межреберные мышцы; лестничные мышцы головы и шеи.

Круговые движения туловищем. Укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность позвоночника, тренируют вестибулярный аппарат. Наиболее активные мышцы: прямая и косые живота; трапециевидная; мышца-выпрямитель позвоночника; квадратная поясницы; межрёберные; поперечно-остистая; короткие мышцы спины.

Поднимание тела на носки. Рекомендуются для укрепления мышц и связок голеностопного сустава. Полезно для профилактики заболеваний суставов и плоскостопия, формирования правильной осанки и развития устойчивости тела. Наиболее активные мышцы: икроножная и камбаловидная; задняя большеберцовая; четырехглавая и двуглавая бедра; большая и средняя ягодичные; длинная и короткие малоберцовые; длинные сгибатели пальцев ноги и большого пальца.

Прыжки вверх с места. Рекомендуются для развития мышц ног, увеличения их силы, для укрепления связок голеностопного сустава. Полезны для профилактики плоскостопия, улучшают состояния систем кровообращения и дыхания. Наиболее активные мышцы: икроножная; камбаловидная; задняя большеберцовая; передняя большеберцовая; длинные сгибатели пальцев ноги и большого пальца; длинная и короткие малоберцовые.

Махи ногой. Рекомендуются для укрепления мышц ног и живота, а также для увеличения подвижности тазобедренных суставов. На махе вперед наиболее активны: четырехглавая бедра; подвздошно-поясничная; мышца-напрягатель широкой фасции; прямая живота, косые живота. На махе назад активны: большая ягодичная; двуглавая бедра; большая приводящая. На махе в сторону активны: мышца-напрягатель широкой фасции; средняя ягодичная; малая ягодичная; грушевидная.

Приседания. Эффективны с целью увеличения силы мышц ног, повышения подвижности в суставах, а также для систем кровообращения и дыхания и развития устойчивости тела (равновесия). Наиболее активные мышцы: четырехглавая бедра; большая ягодичная; передняя большеберцовая; икроножная и камбаловидная; двуглавая бедра; мышца выпрямитель позвоночника.

3.4 Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Поспешность может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если вы чувствуете чрезмерную усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Рекомендуется следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий:

- гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно;
- сила мышц – через день;
- специальная выносливость при высоких нагрузках – три дня в неделю;
- показ высших возможностей в соревновательном периоде – не более двух раз в неделю;
- для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств – два раза в неделю;
- прыжковые упражнения без отягощений – ежедневно;
- с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

3.5 Комплексы упражнений для самостоятельных занятий

Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся IV — VI классов

1. И. п. — основная стойка, мяч впереди в опущенных руках. 1—2. Поднять мяч вперед, вверх; прогнуться, поднимаясь на носки. 3—4. И. п. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. 1—2. Пружинящие отведения мяча назад. 3. И. п. Повторить 6—7 раз.

3. И. п. — сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1. Выпрямить руки вверх. 2. И. п. 3. Выпрямить руки вперед. 4. И. п. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, затылок опирается на мяч, руки в стороны. 1—2. Опираясь затылком и стопами прямых ног, прогнуться, поднять таз вверх. 3—4. И. п. Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в руках за головой на полу. 1—2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз и сделать «мост» с опорой на мяч. 3—4. И. п. Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу. 1—4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперед; смотреть на мяч. То же в другую сторону. Повторить 4—8 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, поднимая вперед согнутую левую ногу. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. И. п. То же с другой ноги. Повторить 3—6 раз.

8. И. п. — ноги врозь, мяч внизу. 1 — 2. Поднять вперед согнутую правую ногу, провести руку с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. 3. И. п. То же другой рукой. Повторить 4—6 раз.

9. И. п. — основная стойка. Мяч впереди у стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперед, руки на пояс. 2. Повернуться кругом. 3. Прыгнуть через мяч, руки за голову. 4. Повернуться кругом; и. п. Повторить 6—8 раз.

10. И. п. — наклон вперед, мяч в прямых руках. 1. Разгибаясь, подбросить мяч вверх. 2. Поймать и вернуться в и. п. Повторить 5—7 раз.

11. Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед на ходу, 20—30 сек. в медленном темпе.

Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся VII—VIII классов

1. И. п. — ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1—2. Поднять мяч вперед-вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3—4. И. п. Повторить 4—5 раз.

2. И. п. — стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1—3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. И. п. Повторить 4—6 раз.

3. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч у груди. 1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. И. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

4. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1—2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3—4. И. п. Повторить 3—4 раза.

5. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1—3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. И. п. То же другой ногой. Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1—4. Круговое вращение туловищем влево-вперед, вправо-назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, стать на одно колено. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

8. И. п. — ноги врозь, мяч у груди. 1—2. Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3—4. Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

9. И. п. — основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперед. 2. Прыгнуть через мяч назад. 3. Прыгнуть через мяч влево. 4. Прыгнуть вправо. Повторить 4—5 раз.

10. И. п. — ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. Поймать его руками. 3. И. п. Повторить 7—8 раз.

11. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30—40 сек. в среднем темпе.

Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся IX—X классов

1. И. п. — стоя, правая нога сзади на носок, мяч внизу. 1. Поднять мяч над головой, прогнуться. 2. Согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову. 3. Разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться. 4. И. п. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — стойка на коленях, мяч внизу. 1—2. Садясь на пятки, не сгибая спины, наклониться вперед, мяч прямыми руками поднять вверх; смотреть на мяч. 3—4. И. п. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — сидя ноги врозь, прямые, мячверху. 1. Поворачивая туловище налево, развести руки в стороны, удерживая мяч на одной ладони. 2. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1—2. Поднять прямые ноги вверх, удерживая мяч,

коснуться мячом пола за головой. 3—4. Поднять прямые ноги вверх, опустить их в и. п. Повторить 8—12 раз.

5. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч. Мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1—2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз, сделать «мост», выпрямить вверх прямую ногу. 3—4. И. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках. 1—3. Выпрямляя согнутую в колене левую ногу, сделать пружинящие наклоны вперед, одновременно отводя мяч назад до отказа. 4. И. п. То же другой ногой. Повторить 5—7 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1—2. Бросить мяч вверх, во время полета мяча присесть и поймать его в приседе прямыми руками над головой. 3—4. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 5—6. Бросить мяч вверх, во время полета мяча встать. 7—8. Поймать мяч над головой, вернуться в и. п. Повторить 8—12 раз.

8. И. п. — ноги врозь, согнуты в коленях, наклон вперед, мяч в прямых руках касается пола. 1. Разгибая ноги в коленях и резко прогибаясь, бросить прямыми руками мяч назад в стену. 2. Повернуться кругом, поймать двумя руками мяч. Повторить 7—9 раз.

9. И. п. — ноги врозь, мяч между стопами. 1. Прыжок на мяч. 2. И. п. Повторить 9—11 раз.

10. И. п. — мяч зажат между стопами. 1. Подпрыгнуть, резко сгибая ноги назад, бросить мяч вверх-вперед так, чтобы он пролетел над головой. 2. Поймать мяч руками впереди. Повторить 5—7 раз.

11. И. п. — основная стойка. Толкнуть мяч одной рукой от груди вверх с поворотом на 180°, поймать его прямыми руками; то же другой рукой. Выполнять 40—60 сек. в быстром темпе.

Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся IV—VI классов

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1. Бросить мяч вверх. 2. Поймать левой рукой. 3. Бросить мяч вверх. 4. Поймать правой рукой. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Бросить мяч в пол перед собой. 2. Поймать после отскока правой рукой. То же другой рукой. Повторить 5—7 раз.

3. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке внизу. 1. Бросить мяч высоко вверх. 2: Хлопнуть в ладони. 3. Поймать мяч правой рукой. То же другой рукой. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Ходьба в медленном темпе, подбрасывая мяч вверх и ловя ладонью сверху, снизу правой рукой. То же левой рукой. То же, чередуя левую и правую руку. Выполнять 25—30 сек.

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1. Бросить мяч вверх, поднять левую ногу вперед. 2. Хлопок в ладони под ногой. 3. Поймать мяч двумя руками. 4. И. п. То же другой ногой, ловя мяч одной рукой. Повторить 4—5 раз.

6. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Выпад влево, руки вверх, переложить мяч в правую руку. 2. Приставить ногу, руки вниз. То же в другую сторону. Повторить 7—9 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч внизу в левой руке. 1. Бросить мяч в пол сзади с поворотом туловища направо. 2. Поймать мяч после отскока правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

8. И. п. — ноги вместе, мяч внизу в левой руке. 1—3. Равновесие на левой ноге, мяч в прямых руках впереди. 4. И. п. То же на правой ноге. Повторить 3—4 раза.

9. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подпрыгивая на носках, поочередно ударять раскрытыми ладонями о мяч так, чтобы он отскакивал от пола не выше пояса (30—50 сек.).

10. И. п. — ноги врозь, мяч внизу в руках. 1. Наклониться вперед, положить мяч сзади как можно дальше. 2. Выпрямиться. 3. Наклониться, взять мяч. 4. И. п. Повторить 4—6 раз.

Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся VII — VIII классов

1. И. п. — ноги вместе, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Поднимая руки вверх, переложить мяч чую руку. 2. Руки в стороны правой руке. 3. Опуская, отводя их за спину, переложить мяч в левую руку. 4. И. п. Повторить 3—4 раза.

2. И. п. — ноги врозь, мяч в левой руке. 1. Повернуть туловище направо, ударить мячом о пол у правой пятки. 2. Поймать мяч двумя руками. 3—4. То же с поворотом налево. Повторить 8—10 раз.

3. И. п. — ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Не сгибая ног в коленях, наклониться и положить мяч у носка правой ноги. 2. Выпрямиться, руки вверх-назад. 3. Наклониться вперед, взять мяч правой рукой. 4. Выпрямиться. То же, держа мяч в правой руке, но класть его у пятки с наружной стороны стопы. Повторить 8—12 раз.

4. И. п. — ноги врозь, слегка согнуты в коленях, мяч в обеих руках за спиной. 1. Наклониться вперед, бросить мяч вперед в стену. 2. Поймать мяч двумя руками. 3—4. И. п. Повторить 10—14 раз.

5. И. п. — лежа на спине, мяч в руках за головой. 1—2. Наклониться, мяч зажать ногами. 3—4. И. п. Повторить 8—10 раз.

6. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Выпад вперед левой ногой, руки в стороны. 2. Наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги и переложить мяч в правую руку. 3. Выпрямиться, мяч в правой руке. 4. Приставить левую к правой, руки вниз. То же с правой ноги. Повторить 9—11 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Поднять левую ногу вперед и зажать мяч под коленом, сохраняя равновесие. 2. Отвести левую ногу назад и взять

мяч правой рукой, левую руку вперед-вверх. 3—4. Выпрямить левую ногу и вернуться в и. п. То же на другой ноге. Повторить 3—5 раз.

8. И. п. — упор стоя на коленях, мяч лежит на полу, между руками. 1. Взять мяч правой рукой, поднять ее вверх, левую ногу выпрямить в колене и отвести назад. Голову поднять вверх. 2. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить 4—8 раз.

9. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыгая поочередно на правой и левой ноге и отбивая мяч о пол, повернуться налево на 180°. То же в другую сторону. Повторить 4—7 раз.

10. И. п. — ноги врозь, мяч впереди в обеих руках. 1. Присесть, положить мяч между ногами. 2. Встать, прогнуться, руки в стороны-вверх, левую ногу на носок. 3. Присесть, взять мяч. 4. И. п. Повторить 12—14 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся IV—VI классов

1. И. п. — палка внизу. 1. Подняться на носки, палку вверх. 2. Опуститься на стопу, палку на лопатки. 3. Подняться на носки, палку вверх. 4. И. п. Повторить 3—5 раз.

2. И. п. — ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1. Повернуть туловище налево. 2. Наклониться вперед. 3. Выпрямиться. 4. Повернуть туловище в и. п. Повторить 4—6 раз.

3. И. п. — ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. 1—3. Наклониться назад. 4. И. п. То же с наклоном вперед. Повторить 6—7 раз.

4. И. п. — палка вверху. 1—3. Наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 7—8 раз.

5. И. п. — лежа на животе. Палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). 1. Перехватить левой рукой над правой, прогнуться. 2. Перехватить правой рукой над левой. 3—4. То же, что на счет 1—2. 5—8. Перехватывая палку поочередно руками в обратном направлении, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — лежа на спине, палка на груди. 1—2. Поднять палку вверх, коснуться стопой палки. 3—4. И. п. Повторить 8—10 раз.

7. И. п. — стоя, палка внизу сзади. 1. Присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями. 2. руки вперед ладонями внутрь. 3. Взять палку сзади. 4. И. п. повторить 12-14 раз.

8. И. п. — ноги врозь, палка внизу. 1. Продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперед. 2. То же правой ногой. 3. Продеть левую ногу между руками, перешагнуть назад. 4. То же правой ногой в и. п. Повторить 4-6 раз.

9. И. п. — ноги врозь, палка в правой руке хватом за середину сверху. 1. Опустить палку. 2. Поймать на лету. То же другой рукой. Повторить 8-10 раз.

10. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1. Прыгнуть вперед через палку. 2. Опуская левую руку, и. п. Повторить 5-7 раз.

11. И. п. – ноги врозь, палка спереди хватом снизу. 1. Бросить палку вверх. 2. Поймать хватом сверху. 3. Бросить палку вверх (невысоко). 4. Поймать хватом снизу. Повторить 7-8 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся VII—VIII классов

1. И. п. — основная стойка, палка за головой. 1. Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. Наклониться влево. 3. Выпрямиться, палку вверх. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1—2. Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 3. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6—7 раз.

3. И. п. — основная стойка, палка внизу сзади. 1—2. Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3—4. Выпрямиться. 5—6. Наклониться вперед, взять палку. 7—8. И. п. Повторить 7—8 раз.

4. И. п. — ноги врозь, палка сверху. 1—3. Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. И. п. То же другой рукой. Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1—2. Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. Держать. 4. И. п. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1—2. Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. Держать. 4. И. п. Повторить 6—7 раз.

7. И. п. — основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая прямая вперед («пистолет»), 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3—6 раз.

8. И. п. — основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. Поймать палку — и. п. То же правой ногой. Повторить 5—7 раз.

9. И. п. — присед, палка под коленями. 1—3. Сгибая руки в локтях, встать. 4. И. п. Повторить 7—9 раз.

10. И. п. — основная стойка, палка спереди. 1. Подбросить палку вверх. 2. Присесть, поймать палку двумя руками. 3. И. п. Повторить 4—5 раз.

11. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1. Прыгнуть вперед через палку. 2. Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 5—7 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах для учащихся IX—X классов

1. И. п. — стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. Одновременно мах левой ногой в сторону, палку вверх. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — стоя спиной друг к другу, палка сверху над головой. 1. Одновременно выпад вперед, левой ногой. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 5—7 раз.

3. И. п. — А — ноги шире плеч, палка на лопатках. Б — стоя ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1—2. А — наклоны влево; Б — легко нажимая на палку, помогает наклониться. 3. И. п. 7—9 раз.

4. И. п. — сед с прямыми ногами, спиной друг к другу, палку вверх. 1. А — наклон вперед; Б, сгибая ноги, упиравшись стопами в пол, ложится на плечи А. 2. И. п. Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1-2. А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3-4. А медленно опускается в и.п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 3 — 5 раз.

3.6. Утренняя гигиеническая гимнастика

Значение утренней гимнастики

- помогает восстановить мышечный тонус, дисциплинирует;
- способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- создаёт бодрое, жизнерадостное настроение;
- сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания организма;
- помогает «пробудить» организм, усилить деятельность всех органов и систем;
- формирует правильную осанку;
- способствует развитию физических качеств.

Утренняя гимнастика, одна из главных задач которой быстрее преодолеть процессы торможения, остается важнейшим средством и формой двигательной активности. Будет лучше, если вы сами подберете упражнения, которые вам подходят с учетом возраста, пола, состояния здоровья и нижеследующих рекомендаций последовательности их выполнения.

1. Упражнения, помогающие организму преодолеть остаточные явления пониженной работоспособности, — потягивания, ходьба, бег на месте в спокойном темпе.

2. Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища — вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, махи руками, повороты и наклоны туловища, вращения таза.

3. Упражнения для ног, таза — полуприседы, приседы, передвижения в приседе, с выпадами.

4. Упражнения для рук, плечевого пояса — отжимания в упорах, подтягивания, упражнения со снарядами. По два-три подхода.

5. Упражнения для мышц брюшного пресса — упор присев — упор лежа, «велосипед», «ножницы» и т.п.

6. Упражнения на силу, силовую выносливость ног в сочетании с упражнениями, укрепляющими мышечный аппарат сердечно-сосудистую и дыхательную системы – подскоки, прыжки, бег.

7. Упражнения, нормализующие дыхание, выполнение которых рекомендовано после каждой интенсивно выполненной нагрузки.

Установлено, что в утренней гигиенической гимнастике целесообразно не только помочь «проснуться» организму, размять мышцы, но и получить существенную физическую нагрузку (интенсивность выполнения – до появления пота). Комплекс упражнений через каждые 3-4 месяца желательно видоизменять, учитывая недостаточную нагрузку на отдельные группы мышц, необходимость развития нужных физических качеств, укрепления или активизации функциональных систем организма.

Энергозатраты в комплексе – в пределах 80 (вначале) – 200 ккал.

Каждый человек обязан знать особенности своего организма, его околопредельные резервные возможности, уметь пользоваться арсеналом упражнений для активизации интеллектуальной деятельности, повышения работоспособности, дыхательной, восстановительной, аутогенной гимнастики, массажа, самомассажа.

Упражнения в течение учебного времени

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8-10 минут после каждой пары занятий.

Небольшие (3-5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут организму «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а, закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

Естественно, что нельзя ограничиваться только перечисленными выше рекомендациями и упражнениями.

Самостоятельные тренировочные занятия

Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы спортивной тренировки, применяемые в видах спорта.

Тренировка является важнейшей частью спортивной подготовки. Только в ней осуществляется формирование специальных знаний, навыков и умений, воспитания физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание требуемых качеств личности. Это педагогический процесс с многообразными воспитательными, оздоровительными и образовательными задачами.

Методы спортивной тренировки.

1. Переменный метод – характеризуется изменением интенсивности работы, чередованием нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации.
2. Интервальный метод – отличается жёсткой регламентацией интервалов отдыха.
3. Равномерный метод – характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности.
4. Повторный – характеризуется околопредельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом и небольшим повторением упражнений в одном занятии.
5. Игровой – оказывает комплексное воздействие на воспитание физических качеств.
6. Соревновательный – характеризуется выполнением основного упражнения в условиях специальных состязаний в форме прикидок, контрольной тренировки.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, тёплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Поспешность может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если вы чувствуете чрезмерную усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.
10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Рекомендуется следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий:

- гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно;
- сила мышц – через день;
- специальная выносливость при высоких нагрузках – три дня в неделю;
- показ высших возможностей в соревновательном периоде – не более двух раз в неделю;
- для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств – два раза в неделю;
- прыжковые упражнения без отягощений – ежедневно;
- с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

Практикум по составлению комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики

Упражнения утренней зарядки должны включать все движения человеческого тела.

1. Движения в шейном отделе позвоночника (наклоны головы в разные стороны, повороты, круговые движения).
2. Сгибания и разгибания пальцев рук.
3. Круговые движения кистями.
4. Движения в локтевых суставах (сгибания и разгибания, круговые движения предплечьями).
5. Движения в плечевых суставах (поднимание рук в различных направлениях, круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывковые прямыми и согнутыми руками).
6. Движения плечами: вперед, назад (сведение лопаток), вверх, вниз, круговые движения.

7. Движения туловищем: наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения. Из положения лежа – мостик, прогибание с опорой затылком и согнутыми ногами. Из положения сидя наклон вперед с касанием головой колен.
8. Круговые движения тазом.
9. Маховые движения прямыми ногами вперед, назад, в сторону.
10. Приседания на всей стопе, на носках; на одной ноге.
11. Повороты туловища («скручивание»).
12. Легкий бег, прыжки.

Студенты поочередно проводят с учебной группой по одному упражнению из перечисленных выше. Складывается хороший комплекс. Однако совсем не обязательно каждое движение «отметить» отдельным упражнением. В одном упражнении могут выполняться движения для нескольких частей тела. Например:

I. Исходное положение (и. п.) - стойка ноги врозь: 1 – стойка на носках, руки в стороны ладонями вверх; 2 – руки вверх; 3 – наклон вперед (опуститься на всю стопу), ладонями коснуться пола перед носками ног (колени не сгибать); 4 – и.п.

Очередность упражнений в утренней гимнастике не требует большой строгости, но обязательно соблюдение основного принципа любого занятия физическими упражнениями – постепенное увеличение нагрузки. В комплексе зарядки нагрузка нарастает до предпоследнего упражнения. Последнее упражнение должно быть успокаивающего характера. Повышение нагрузки обеспечивается подбором упражнений и дозировкой (количеством повторений). Требование постепенного повышения нагрузки и необходимость вовлечения в работу всех групп мышц человеческого тела на практике привели к определенной очередности упражнений.

Примерный комплекс упражнений.

1-е упражнение. И. п. – сомкнутая стойка, руки на голову, пальцы в замок: 1 – руки вверх, ладонями вверх, пальцы в замок; 2 – И.п.; 3-4 – то же. *Указания.* Темп медленный. Повторить 6 раз. Поднимая руки – вдох, опуская руки – выдох.

2-е упражнение. И. п. – узкая стойка ноги врозь: 1 – присед, руки вперед; 2 – встать в и.п.; 3-4 – то же. *Указания.* Приседать возможно ниже, пятки не разъединять, туловище держать вертикально. Темп медленный. Повторить 8-10 раз. Приседая – вдох, вставая – выдох.

3-е упражнение. И. п. – упор лежа: 1. поднимая таз вверх, согнуть туловище в тазобедренном суставах (кисти и стопы не сдвигать с места); 2 – И.п.; 3-4 – то же. *Указания.* Ноги и руки все время выпрямлены, голова приподнята. Темп медленный. Повторить 6-8 раз. Поднимая таз - выдох, опуская - вдох.

4-е упражнение. И. п. – стойка ноги врозь: 1 – наклон прогнувшись (до горизонтального положения), руки в стороны, голову приподнять; 2 – и. п.; 3-4 – то же. *Указания.* При наклоне спина выпрямлена, лопатки соединены. Темп средний.

Повторить 8-10 раз, после чего быстро опустить расслабленные туловище и руки вниз. При наклоне туловища – вдох, при выпрямлении – выдох.

5-е упражнение. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в кулак: 1-4 – круговые движения руками вперёд; 5-8 – то же назад. *Указания.* Плечевой пояс расслаблен, амплитуда движений максимальная. Темп средний. Повторить по 4-5 раз в каждом направлении. Дыхание равномерное.

6-е упражнение. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон туловища влево; 2 – наклон туловища вправо; 3-4 – то же. *Указания.* Наклоняться до предела. Темп средний. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону. При наклоне – выдох, проходя вертикальное положение – короткий вдох.

7-е упражнение. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки вперед, ладонями вниз: 1 – мах левой ногой к правой руке; 2 – И.п.; 3-4 – то же правой. *Указания.* Ноги прямые, движение ногой энергичное. Темп средний. Повторить 8-10 раз каждой ногой. Поднимая ногу – выдох, опуская ногу – вдох.

8-е упражнение. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – прыжок в стойку ноги врозь; 2 – прыжок в сомкнутую стойку; 3-4 – то же. *Указания.* Темп быстрый. Дыхание равномерное. Повторить 30-40 раз.

9-е упражнение. Ходьба с постепенным замедлением темпа 30-50 секунд. Во время ходьбы встряхивать ногу, расслабляя мышцы (как бы стряхивая с ноги воду).

В этот типовой план можно целенаправленно включать упражнения для усиленного воздействия на недостаточно развитые группы мышц. Для этой цели увеличиваются количество упражнений на «нужные» мышцы и их дозировка, используются отягощения, эспандеры.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

Каждый классный руководитель в плане воспитательной работы должен предусмотреть проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и участие в них учащихся класса, принимать участие в организации и проведении мероприятий в режиме дня, в туристических походах, прогулок, экскурсий и др., подавая личный пример, убеждал учеников в необходимости занятия физической культурой.

В период повышенных умственных и эмоциональных нагрузок учащихся целенаправленная организация физического воспитания в школе приобретает большое значение, так как от нее в значительной степени зависит, насколько крепкой морально и физически, способной к труду вырастет молодое поколение.

Физкультурные мероприятия входят в ежедневный распорядок дня, и в той или иной мере обязательны для всех учащихся. К ним относятся гимнастика до занятий, физкультурные паузы, физкультурные минуты, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах в школе, ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня. Эти мероприятия входят в раздел работы учителя-предметника, классного руководителя общеобразовательной школы.

4.1 Гимнастика до занятий.

Проводится на открытой площадке или в помещении (в коридорах, в классе) непосредственно перед уроками. Она позволяет регулировать состояние центральной системы учащихся, активизировать их внимание, что важно для быстрой настройки на продуктивную учебу. Параллельно решаются оздоровительные задачи. В нее включаются упражнения для мышц плечевого пояса, рук, шеи, способствующие притоку крови к коре головного мозга. Предварительно упражнения комплекса разучиваются на уроке физической культуры.

Школьники выполняют упражнения в повседневной одежде и обуви, поэтому в комплексы включаются упражнения только в положении стоя. Дозировка упражнений невелика — 5-6 повторений; упражнения в беге и прыжках (на месте) - до 15-20 сек. После этого используются упражнения в ходьбе, на дыхание и координацию движений с небольшой физической нагрузкой.

4.2 Физкультурные минуты (ФМ)

— общеразвивающие упражнения, усиливающие деятельность дыхательной и сердечнососудистой систем и устраняющие застойные явления в мышцах. Она включает 5-6 упражнений, начинается с упражнений в потягивании и заканчивается свободными маховыми движениями ног и рук (упражнения на расслабление). В середине комплекса - три упражнения для мышц туловища (спины и живота), ног и рук преимущественно общего воздействия (наклоны, повороты, приседания и другие). Дозировка упражнений - 6-8 повторений. Темп медленный и средний.

В течение учебного дня рекомендуется проводить физкультминутки не менее 2-3 раз. Учитель сам ориентируется, в какой момент лучше прервать урок для кратковременного активного отдыха детей. Как правило, это делается во второй половине урока, чтобы повысить внимание детей, снять нервное напряжение. При выборе упражнений предпочтение следует отдавать наклонам назад и в стороны. В результате длительного сидения на уроках детей устают нижние конечности. Поэтому в комплекс физкультминуток обязательно надо включать приседания, ходьбу на месте, простейшие прыжки и др.

4.3 Физкультурная пауза

— общеразвивающие упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности. Продолжительность физкультпаузы 8-10 минут, она включает 6-8 упражнений. Проводить их рекомендуется ежедневно на пике утомления, после 3-4 урока. Физкультпауза включает упражнения в потягивании, упражнения для отдельных частей тела, не принимающие участие в трудовых процессах; упражнения, оказывающие общее воздействие на организм - ходьба, бег, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу, дыхательные упражнения (выполняются на месте); упражнения на расслабление мышечных групп, принимавших участие в трудовых процессах и операциях; маховые упражнения. Дозировка упражнений - 4-6 повторений. Темп средний или быстрый.

Физкультминутки и физкультпаузы проводятся через 20 - 30 минут работы на уроках в учебное время. После воскресного дня - в понедельник и вторник рекомендуется выполнять физкультминутки, а в последующие дни недели - физкультпаузы. Кроме того, форму отдыха нужно соотносить с конкретной нагрузкой в школе. В те дни, когда бывают наиболее трудные уроки, перед ними лучше выполнять физкультпаузу мобилизирующего характера. В неё включают физические упражнения в быстром темпе. Это способствует притоку крови к коре головного мозга.

В конце уроков применяются физкультминутки, включающие дыхательные упражнения на расслабление.

4.4 Физические упражнения и подвижные игры на удлинённой перемене в школе.

Используются упражнения с мячами, со скакалкой, лазания, переливания, равновесия, упражнения с гантелями, элементы ритмической гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры для развития двигательных качеств ловкости, скоростно-силовых и быстроты. Проведение таких перемен возлагается на учителей, классных руководителей. Школьники занимаются в повседневной одежде.

Классный руководитель должен следить, чтобы нагрузки не превышали допустимые. Игры большой интенсивности чрезвычайно возбуждают школьников. Они не успевают успокоиться к началу урока и переключиться на учебную деятельность.

Одним из основных условий активных перемен является произвольный характер отдыха, не принуждающий учащихся к обязательному выполнению намеченных игр и упражнений. Нужно, чтобы учащиеся избрали для расширения двигательной активности тот вид двигательных действий, который им хорошо знаком и наиболее интересен.

Однако учащиеся младших классов не имеют еще достаточного двигательного опыта, чтобы самостоятельно организовать игры. Поэтому в данном случае роль учителя, как руководителя становится особенно важной.

4.5 Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня.

Общеразвивающие упражнения с гантелями (для мальчиков), с обручами, с мячами, скакалками, гимнастическими палками; беговые, прыжковые упражнения, метания, смешанные висы и упоры, медленный бег и бег на скорость, эстафеты, ритмическая гимнастика, передвижения на лыжах, катания на санках, выполнение домашних заданий.

В качестве примера предлагаем комплексы упражнений для гимнастики до начала занятий, физкультминутки и физкультпаузы для учащихся начальных классов.

4.6 Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня.

Гимнастика до начала занятий

1."Лошадка": И. п. - Основная стойка (О. С.), руки на пояс. Ходьба на месте, высоко поднимая голени. При сгибании ноги носок оттянуть. Спину и голову держать прямо, локти в стороны.

2."Силачи": И. п. - Стойка (Ст.) ноги врозь, 1-2 - руки к плечам, кисть в кулак - вдох (напрячь мышцы рук), 3-4 - руки вниз - выдох (расслабить руки).

3."Пружинка": И. п. - Ст. ноги врозь, стопы параллельны. 1 - присед, руки на колени - выдох (спина прямая, локти в стороны, движения пружинящие), 2 - и.п., 3,4 - то же.

4."Насос": И. п. — широкая ст. ноги врозь. 1 - наклон туловища влево, левая рука скользит по левому бедру вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх, 2 - и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

5."Петрушка": И. п. - Ст. ноги врозь, руки в стороны, ладонями вперед, пальцы разведены. 1 - наклон прогнувшись, 2 - и.п., 3,4 - то же.

6."Винтик": И. п. — Узкая ст. ноги врозь, руки на пояс. 1 - прыжки на двух ногах с поворотом направо, 2 - прыжок в и.п., 3 - прыжок на двух ногах с поворотом налево, 4 - прыжок в и.п.

Физкультминутка

1 класс

Комплекс № 1 (сидя на стуле)

1. И.п. - Руки на краю парты. 1 - встать, 2 - сесть, 3,4 - то же.

2. И.п. - Руки на поясе. 1 - поворот вправо, локтем правой руки достать спинку сиденья, 2 – и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

3. И.п. - Руки за голову, локти вперед. 1- локти в стороны, прогнуться, 2 – и.п., 3,4—то же.

(стоя)

1. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон назад, прогнувшись, руки вверх, 2 – и.п., 3,4-то же.

2. И.п. - То же, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо, 2 – поворот туловища влево, 3,4 - то же.

3. И.п. - Основная стойка, 1-4 -поворот направо переступанием, 5-8 - то же, налево.

Комплекс № 2 (сидя на стуле)

1. И.п. - Руки на парту. 1,2 - руки вверх, потянуться, 3,4 – и.п.

2. И.п. - Сесть лицом к проходу, руки на сиденье около спинки. 1 – наклон вперед, кистью коснуться пола, 2 – и.п., 3,4 - то же.

3. И.п. - Локти на столе, пальцы в кулак. 1 - разжать пальцы, 2 - сжать пальцы в кулак, 3,4 - то же.

(стоя)

1. И.п. - Ст. ноги врозь, руки на пояс, большие пальцы вперёд. 1 - прогнуться назад, 2 – и.п., 3,4 - то же.

2. И.п. - То же, руки на пояс. 1,2 - два пружинистых наклона туловища вправо, 3,4 - то же влево.

3. И.п. - Узкая ст. ноги врозь, руки за спину. 1 - полуприсед, 2 - и.п., 3,4 – то же.

2 класс

Комплекс № 1 (сидя на стуле)

1. И.п. - Руки за голову, пальцы в замок. 1 - руки вверх, ладонями вверх, прогнуться, посмотреть на руки, 2 – и.п., 3,4 - то же.

2. И.п. - Руки на пояс. 1 - встать, выйти из-за парты, 2 – и.п., 3,4 – то же.

3. И.п. - Руками держаться за сиденье. 1- сед углом (выпрямить ноги вперёд), 2 – и.п., 3,4 – то же.

(стоя)

1. И.п. - Ст. ноги врозь, руки перед грудью. 1 - подняться на носки, отведение согнутых рук назад, 2 – и. п., 3,4 – то же.

2. И.п. - О.С., руки за голову. 1 - правую назад на носок, руки вверх в стороны, 2 – и.п., 3,4 - то же, другой ногой.

3. И.п. - Ст. ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 – и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

Комплекс №2 (сидя на стуле)

1. И.п. - Руки на парте, 1-8 - сжимая, разжимая пальцы рук на каждый счёт, поднять руки вверх, 9-16 – и.п.

2. И.п. - Руки к плечам. 1 - наклон вправо, левую руку вверх, 2 – и.п., 3,4 – то же, в левую сторону, правую руку вверх.

3. И.п. - Руки к плечам, 1 - руки вверх, хлопок в ладоши, 2 – и.п., 3,4 – то же.

(стоя)

1. И.п. - Ст. ноги врозь, руки к плечам. 1 - подняться на носки, руки вверх, 2 – и.п., 3,4 - то же.

2. И.п. – Ст. ноги врозь. 1 - наклон, руки вперед вверх (стараться руками коснуться пола), 2 – и.п., 3,4 - то же.

3. И.п. - Ст. ноги врозь, руки за спину. 1 - наклон туловища влево, левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх, 2 – и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

3 класс

Комплекс № 1 (сидя)

1. И.п.- Руки за голову, 1,2 - руки вверх, потянуться, 3,4 – и.п.

2. И.п. - Руки к плечам, локти вперёд. 1 - поворот головы вправо, локти в стороны, 2 – и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

3. И.п. - Руки вперёд, ладонями вверх. 1 - согнуть руки в локтевых суставах, пальцы в кулак, 2 – и.п., 3,4 - то же.

Комплекс № 2 (сидя)

1. И.п. - Руки согнуть в локтевых суставах, положить на парте. 1 – руки за голову, локти вперёд, 2 – локти в стороны, 3 - локти вперёд, 4 - и. п.

2. И.п. - Руки на пояс. 1 - наклон туловища вправо, 2 - наклон туловища вперёд, 3 – наклон туловища влево, 4 - и.п.

3. И.п. - руки на пояс. 1 - разогнуть ноги в коленных суставах, руки вперёд, 2 – и.п., 3,4 – то же.

Комплекс № 3 (стоя)

1. И.п. – О.С. 1 - Медленно подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться назад, 2 – и.п., 3, 4 - то же.

2. И.п. - Узкая ст. ноги врозь, руки за голову. 1 - присед, руки вперёд, 2 – и.п., 3,4 - то же.

Комплекс упражнений на расслабление (стоя)

1. Поднять одну руку вперёд и дать ей свободно упасть.

2. Поднять руки в стороны и дать им упасть, раскачивая ими в стороны.

3. Поднять руки вверх и дать им упасть с последующим раскачиванием вперёд-назад.

4. Медленные круговые движения головой, ноги слегка согнуты.

Физкультпауза

Комплекс № 1

1. Ходьба на месте, с высоким подниманием бедра и размахистыми движениями руками (20 шагов).

2. И.п. - Ст. руки в стороны ладонями вверх. 1 - руки к плечам, локти вниз, кисть в кулак, 2 – и.п., 3,4 - то же (6 раз).

3. И.п. - О.С. 1 - дугами вперёд руки вверх, правую назад на носок, прогнуться в грудном отделе позвоночника, 2 – и.п., 3,4 - то же, левую назад на носок (6 раз).

4. И.п. - Ст. ноги врозь, руки перед грудью, 1,2 - отведение согнутых рук назад, ладонями вверх, 3,4 - поворот туловища вправо, отведение прямых рук назад, 5,6 - отведение согнутых рук назад, 7,8 - поворот туловища влево, отведение прямых рук назад (4 раза).

5. И.п. - Узкая ст. ноги врозь. 1 - полуприсед, руки вперёд, - присед, руки вперёд, 3 - выпрыгивание из приседа, руки вверх, 4 - и.п. (6 раз).

6. И.п. - Ст. ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вперёд, руки вперёд - вверх, 2 – и.п., 3 - наклон прогнувшись, руки в стороны, 4 – и.п. (6 раз).

7. И.п. - Ст. ноги врозь, руки к плечам, 1,2,3 - наклон туловища вправо, руки вверх, 4 - и.п., 5-8 - то же, в другую сторону (4 раза).

8. И.п. - О.С., руки на пояс. 1 - согнуть правую ногу вперёд, 2 – и.п., 3 – мах согнутой правой ногой вперёд, 4 - и.п., 5-8 - то же, левой ногой (8 раз).

Комплекс № 2

1. Построение на своих местах у столов, лицом к учителю. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

2. И.п. - Сомкнутая ст. ноги врозь, руки вниз, пальцы в замок, ладонями вниз. 1 - подняться на носки, руки вверх, ладонями вверх, 2 – и.п., 3,4 – то же (6 раз).

3. И.п. - О.С., руки на пояс. 1- присед, руки вперед, спина прямая (на полной стопе), 2 – и.п., 3,4 - то же (8 раз).

4. И.п. - Сидя на стуле, прижаться спиной к спинке стула, руки на пояс. 1 - наклон туловища влево, левая рука скользит по ножке стула до пола, 2 – и.п., 3,4 - то же, в другую сторону (8 раз).

5. И.п. - То же, руки за голову. 1 - наклон туловища вперед (спина прямая, смотреть вперед), 2 – и.п., 3,4 - то же (6 раз).

6. И.п. - сидя на стуле, руки вперед вниз, ладони на столе, 1 - сед углом, согнув ноги (приподнять согнутые в коленях ноги, спину держать прямо), 2 – сед углом (выпрямить ноги, спину держать ровно), 3 - сед углом, согнув ноги (согнуть ноги, спину держать ровно), 4 – и.п. (поставить ноги на пол) (6 раз).

7. И.п. - О.С., руки на пояс. 1-4 - прыжки на правой ноге вперед, назад, 5-8 - прыжки на левой ноге вперед, назад (4 раза).

8. Ходьба на месте (20 шагов).

4.7 Активная, или подвижная перемена

Регулярное выполнение физических упражнений и подвижных игр на активной перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность. Проведение таких перемен возлагается на учителей, классных руководителей, пионерских вожатых, физкультурный, пионерский и комсомольский актив школы. Особая роль в этом отводится учащимся старших классов — общественным инструкторам.

Игры и упражнения во время больших перемен рекомендуется проводить на открытом воздухе. В случае неблагоприятных погодных условий (дождь, сильный мороз, ветер и др.) занятия переносятся в помещение школы — в хорошо проветренные коридоры.

Школьники занимаются в повседневной одежде; в холодную погоду надевают куртки, пальто, головные уборы, соответствующую обувь.

Комплексы физических упражнений, выполняемые под музыку, и подвижные игры необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей учащихся. При этом используется материал учебной программы по физической культуре: общеразвивающие и танцевальные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с мелким спортивным инвентарем и др.

Ученики подготовительных и младших классов не имеют еще достаточного двигательного опыта, чтобы самостоятельно организовать игры. Поэтому в данном случае роль учителя-классовода становится первостепенной. Дети очень любят, когда игры сопровождаются советами и подбадриванием.

Школьники IV—VI классов более самостоятельны и предпочитают игры, в которых требуется проявлять инициативу, принимать быстрые решения. Тем не менее, классный руководитель должен помогать им в организации игр, судействе.

Учитывая, что физические возможности мальчиков и девочек в этом возрасте существенно различаются, следует, начиная с IV класса предусмотреть некоторые игры по интересам с учетом пола и физических возможностей.

Учащимся старших классов импонируют самостоятельные игры. Как правило, они отдают предпочтение таким упражнениям, как броски мяча в баскетбольную корзину, в гандбольные и футбольные ворота, занятия с гантелями, гириями, кросс в медленном темпе и т. д.

Классный руководитель должен следить, чтобы нагрузки не превышали допустимые. Игры большой интенсивности чрезвычайно возбуждают школьников, они не успевают успокоиться к началу урока и переключиться на учебную деятельность.

Одним из основных условий активных перемен является произвольный характер отдыха, не принуждающий учащихся к обязательному выполнению намеченных игр и упражнений. Нужно, чтобы учащиеся избрали для расширения двигательной активности тот вид двигательных действий, который им хорошо знаком и наиболее интересен.

1 - 3 КЛАССЫ

«Пустое место». Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого, руки за спину. Водящий бежит с внешней стороны круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или иную сторону. Игрок, которого, коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются, поднимая руки вверх, приседают друг перед другом и т. п.

Водит тот, кто не успел занять пустое место.

4 – 6 КЛАССЫ

«Попади в мяч». Посреди площадки лежит волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18—20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Каждый из игроков одной команды (по жребию) получает по маленькому мячу. По команде учителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противостоящей команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

7 – 8 КЛАССЫ

«Бег командами». Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждый в колонне обхватывает руками стоящего впереди. Перед колоннами проводится стартовая черта. Напротив каждой колонны на расстоянии 15—20 м кладут предметы, обозначающие места поворота команд.

По сигналу учителя все стоящие в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую черту. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и раньше прошли стартовую черту.

Игры на переменах

«Покажи мяч!»

По команде учителя дети подбрасывают и ловят мячи (6—8 раз). Учитель говорит: «Покажи мяч!» — и дети поднимают его над головой. Игра повторяется 3—4 раза.

«Воробышки».

Посредине площадки чертятся (или прокладываются шнурками) на расстоянии 3—4 м две параллельные линии. Это дорожка, с одной стороны которой поле, с другой — луг. Воробышки (дети) махая руками, как крыльями, свободно передвигаются по полю. Учитель говорит: «Воробышки, спускайтесь на землю и прыгайте по дорожке!» Дети прыгают на двух ногах через дорожку на луг. Когда все ребята окажутся по другую сторону дорожки, учитель вновь разрешает летать, не переходя черту. Игра повторяется. В конце учитель отмечает лучших «воробьев».

Физкультминутка (1 – 3 классы)

«С бережка на бережок».

Посредине площадки на землю кладут шнур — это ручеек. Школьники идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Учитель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно очень хорошо, иначе можно попасть ногами в ручей.

Дети с места толчком двух ног перепрыгивают через ручей по 5—6 раз туда и обратно. Учитель останавливает детей, называет хорошо выполнивших упражнение. Игра повторяется 3—4 раза.

«Птицы и дождь».

На площадке, недалеко от гимнастической стенки, бегают дети — это птицы. Учитель говорит: «Дождь пошел», «Буря налетела» и т. п. Птицы спешат укрыться на дереве (гимнастической стенке). Через некоторое время учитель говорит: «Солнце выглянуло», «Дождь прошел» и т. д. Ребята слезают со стенки и вновь бегают по площадке. Учитель следит, чтобы дети бегали по всей площадке.

Игры на переменах (3 класс)

"Защити товарища!"

Ребята стоят в кругу. Выбирают двух водящих. Один из них встает в центр круга. Учащиеся стараются попасть мячом в водящего (в голову целиться запрещается). Второй водящий защищает своего товарища, отбивая мяч руками и ногами, прикрывая туловищем. При попадании мячом в первого водящего попавший занимает его место, первый водящий защищает товарища, а второй (допустивший попадание) становится в круг, и игра продолжается.

"Догони свою пару!"

Ребята стоят парами у двух линий на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. По сигналу руководителя они бегут до противоположного края площадки (20 - 30 метров). Стоящий сзади старается догнать впереди бегущего. Обрато дети идут шагом. После трех пробежек они меняются местами. Побеждает тот, кто большее число раз догнал впереди стоящего.

Физкультминутка (4 – 6 классы)

Эстафета со скакалкой.

Школьники стоят у черты в 4 колонны. В руках у стоящих впереди скакалки. По команде руководителя они бегут, прыгая через скакалки, до мячей, лежащих у противоположного конца площадки, и обратно. Подбежав к колонне, передают скакалку следующему школьнику, а сами занимают место в конце колонны. Упражнение выполняют следующие ребята. Побеждает колонна, игроки которые лучше выполнили упражнение или закончили первыми. Игра повторяется 3 - 4 раза.

Игры на переменах (2 класс)

«Прыжок за прыжком».

Играющие делятся на две команды. На земле (полу) чертится линия. Игрок одной команды подходит к линии и прыгает от нее, оттолкнувшись двумя ногами. Место приземления отмечается. От этой отметки игрок другой команды прыгает по направлению к линии. То же выполняют следующие игроки. Выигрывает команда, сумевшая перепрыгнуть через линию в сторону соперника.

Физкультминутка (7 – 8 классы)

«Борьба за мяч».

Ученики делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу ребята стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет руководитель). Игра продолжается до 10 мин. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Динамический час

Для детей подготовительного и младших классов рекомендуются следующие подвижные игры и физические упражнения. Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Быстро возьми, быстро положи!», «Перемени предмет», ловишка «Ноги от земли», «Ловишка в кругу», «Ловишка! Бери ленту!», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Два Мороза», «Догони свою пару!», «Не мочи ног!», «Горелки», «Веселые соревнования» и др.

Игры с прыжками: «Лягушка и цапля», «Не попадись!», «Волк во рву».

Игры с лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры с метанием и ловлей: «Охотники и звери», «Ловушка с мячом», «Стой!», «Кого назвали, тот и ловит».

Игры с несколькими движениями. Несложные эстафеты (с бегом, прыжками, подлезанием, перешагиванием и др.).

Игры с элементами спорта, для выполнения которых ребята должны научиться выполнять некоторые упражнения, характерные для этих видов спорта.

Для школьников младшего и среднего возраста динамический час продленного дня используется как одна из эффективных форм активного отдыха, способствующая расширению двигательной активности учащихся и совершенствованию физических качеств, подготовке к сдаче нормативов комплекса БГТО. Игры с умеренной и большой интенсивностью действий, требующие большой затраты сил и энергии, должны чередоваться с кратковременными перерывами — активным отдыхом.

Игры способствуют развитию и совершенствованию ловкости, силы, быстроты, выносливости, а также гибкости и способности произвольно расслаблять мышцы.

О развитии ловкости школьника можно судить по тому, какими сложными движениями он владеет и какое время ему необходимо для достижения большей точности движений.

Для развития ловкости целесообразно использование игр, побуждающих учеников незамедлительно переходить от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке («Салки» — 1 класс, «Зайцы в огороде» — 2 класс, «Подвижная цель» — 3 класс).

В младшем школьном возрасте быстро совершенствуется способность к различным точным движениям, характеризующим ловкость и координацию. Этому помогают игры с метанием мяча в цель, подбрасыванием, перебрасыванием и ловлей мяча, различные сложные манипуляции с мелкими предметами — палочка ми, колечками, кубиками и т. д.

Одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие тела в статическом положении и при движении. Основными упражнениями для воспитания равновесия служат игры-эстафеты, включающие ходьбу и бег по скамейке или бревну различными способами (например, эстафета с лазаньем и перелезанием и пр.).

Игры, рекомендуемые для развития силы, не должны быть предельными по нагрузке. Максимальные напряжения и предельные по объему нагрузки связаны с большими энергозатратами, а это может привести к общей задержке роста школьников. В младшем школьном возрасте воспитание силы мышц может применяться только как основа для развития быстроты и выносливости. Для воспитания силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке («Кто дальше бросит» — 1 – 2 классы, «Альпинисты» — 3 класс и др.).

Для воспитания силовой выносливости у школьников младших классов используются игры и упражнения, требующие достаточно длительного сохранения определенных поз: стояние на носках, упражнение «ласточка», смешанные висы, упоры и др.

Для совершенствования статической выносливости может применяться игра «Замри!», игры-эстафеты «Не упади!», «Дни недели» и др. К играм, способствующим воспитанию силовой выносливости динамического характера, относятся двигательные действия с многократным сгибанием и разгибанием рук в положении упора, смешанные висы, приседания, переползания и др. («Через речку по бревну», «Кролики», «Пчелы и медвежата», «Пройди под шнуром!» и др.).

Основное внимание на динамическом часе продленного дня должно отводиться играм, совершенствующим быстроту движений. При воспитании быстроты ставятся две основные задачи: увеличение скорости одиночных простых движений и увеличение частоты движений в действиях, связанных с перемещением всего тела в пространстве.

Чтобы совершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами движущийся предмет, используются подвижные игры с большими и малыми мячами (для тенниса, настольного тенниса), воланами для бадминтона.

Реакция выбора — это нахождение наилучшего способа действия или ответа на действия противника. В предлагаемой игре количество возможных вариантов сначала должно быть очень небольшим. Каждый из них заранее хорошо осваивается детьми, и только после этого игра или упражнение осваивается полностью (например, «Космонавты», «Туристы» и др.). Имеется и другой метод совершенствования реакции выбора, при котором воспитатель ставит перед учащимися только общую задачу, например, предлагает преодолеть в максимально быстром темпе несколько препятствий, составленных из разных предметов. Каким способом преодолеть каждое из них и в каком порядке, учащиеся выбирают сами, соответственно своим физическим возможностям.

На динамическом часе для тренировки у школьников быстроты реакции на внезапный звуковой, зрительный сигналы широко используются игры «Совушка» — (1 класс), «Вызов номеров» (2 класс), эстафета с бегом (3 класс).

Для воспитания быстроты движений применяются игры-упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время («Команда быстроногих» — 1 класс, «Сквозь стенку» — 2 класс, «Стой—беги!» — 3 класс).

Кроме развития быстроты в 1 задаче динамического часа продленного дня входит также формирование у школьников способности выполнять скоростную работу возможно более длительное время.

Выносливость воспитывается путем применения физических упражнений и игр с общей физической нагрузкой, несколько больше той, которую школьник привык переносить.

В процессе выполнения таких нагрузок организм постепенно адаптируется к состоянию утомления, приобретает способность выполнять то или иное движение более длительно, а затем быстро восстанавливать силы после физических нагрузок.

Для воспитания выносливости у школьников подготовительных и младших классов широко применяются игры с краткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Например, в игре «Стая» по площадке медленно бегут дети — стая птиц. Впереди вожак, который ведет стаю по площадке вокруг различных спортивных сооружений в течение 2—2,5 мин. (вожака обгонять не разрешается). Затем по знаку воспитателя стая рассыпается. Каждый стремится быстро найти какое-нибудь укрытие (дерево, куст) или вспорхнуть на веточку (бревно, скамейка и т. п.). «Птица», спрятавшаяся последней, выбывает на одно повторение из игры. Назначается новый вожак, и стая летит за ним в другую сторону. Игра повторяется 4—5 раз. В конце отмечается вожак, выдержавший нужный темп бега и выбравший самый интересный маршрут.

Физические упражнения на удлинённой перемене с предметами

Примерные упражнения с малыми мячами для детей 8-9 лет.

1. Подбросить мяч и поймать его двумя руками.
2. То же, но во время полёта мяча сделать один, два, три хлопка в ладоши (как можно больше сделать хлопков за время полёта мяча).
3. То же, но сделать хлопок в ладоши впереди и за спиной.
4. Подбросить мяч, повернуться на 360 и поймать его после первого подскока.
5. То же, но поймать мяч, не дав ему упасть на землю.
6. Передать мяч за спиной из одной руки в другую то в одну, то в другую сторону.
7. Ударить мяч о землю одной рукой и поймать другой.
8. То же, но при ударе мяча о землю сделать приставной шаг.

Примерные упражнения с малыми мячами для детей 10-12 лет

1. Подбросить мяч и поймать, не сходя с места.
2. Подбросить мяч одной рукой, а поймать другой.
3. Подбросить мяч, успеть коснуться земли одной рукой (двумя руками) и поймать.
4. Положить мяч между носками, выпрямиться и, не сгибая ног, наклониться, взять мяч (упражнение для развития гибкости).
5. Наклониться вперёд, левой рукой положить мяч у пятки с наружной стороны, выпрямиться, вторично наклониться и взять мяч правой рукой (упражнение для развития гибкости).
6. Ударить мяч о землю левой рукой под поднятой правой ногой, поймать правой рукой.
7. Подбросить мяч правой рукой за спиной и поймать его впереди левой. После освоения броска правой научиться бросать левой.
8. То же, но поймать одной рукой.
9. «Чей мяч подскочит выше»: сильно ударить мяч о землю, чтобы он подскочил как можно выше.
10. Зажать мяч ступнями, прыжком подбросить его и поймать.
11. Подбросить и поймать мяч во время ходьбы и бега.
12. Во время ходьбы и бега ударить впереди себя мяч о землю и поймать его.

Примерные упражнения с гантелями для детей 13-14 лет (вес гантелей для девочек - 200-300 г., для мальчиков - 300-500 г.).

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки вниз.

Круговые движения двумя руками вперёд и назад.

1 - руки вперёд, 2 - руки вниз, 3 - руки вверх, 4 – и.п.

1 - руки через стороны вверх, 2 – и.п., 3,4 - то же.

1 - согнуть руки, 2 – и.п., 3 - согнуть руки, ладонями вперёд, 4 - и.п.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – правую руку вверх. 2- и.п., 3 – левую руку вверх, 4 – и.п. 1 – руки вверх, 2 – и.п., 3,4 – то же.

1 – правую руку вперед, 2 – и.п., 3 – левую руку вперед, 4 – и.п. 1 – руки вперед, 2 – и.п., 3,4 – то же.

Исходное положение – руки в стороны.

1 – поворот туловища вправо. 2 – и.п., 3,4 – то же, в др. сторону то же, но в наклоне прогнувшись 1 – руки к плечам, 2 – и.п., 3,4 – то же.

1 – руки к плечам, локти назад посмотреть вверх, 2 – руки вперед, 3 – руки к плечам, локти назад, посмотреть вверх, 4 – и.п.

1 – наклон туловища вправо, 2 – и.п., 3 – наклон туловища влево, 4 – и.п.

Пружинящие движения для ног (с гантелями в руках) на носках, руки вниз то же, руки вверх пружинящие полуприседы выпады правой и левой ногами (руки вверх, вниз, в стороны) на одной ноге в широкой стойке ноги врозь, руки вперед приседания на одной ноге (можно с опорой о стену, дерево свободной рукой, дальней от опоры), на двух.

Беговые и прыжковые упражнения прыжки на правой (левой) ноге через разложенные в ряд гантели прыжки в шаге, перепрыгивания через гантели прыжки с места с гантелями в руках (6-8 темповых прыжков) различные эстафеты со сменой, перекладыванием и сбором гантелей.

5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Организация и проведение мероприятий

Наряду с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, к которым относятся гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня, учитель должен проводить внеклассные мероприятия. Например, «День здоровья», однодневный поход выходного дня (с привлечением родителей), соревнования по подвижным играм и другие состязания, соревнования «Веселые старты».

«Веселые старты» - это соревнования чаще между двумя командами. Учитель начальных классов, классный руководитель организуют эти соревнования с учащимися своего класса, между звеньями. Вся программу соревнований необходимо тщательно продумать. «Веселые старты» должны быть интересными, веселыми и спортивными. Планируя и проводя их каждый месяц или четверть, учитель решает важную задачу: он дает возможность участвовать всем детям, доставляет радость всем учащимся класса.

Сначала следует наметить программу. Она составляется из различных игр, эстафет, конкурсов, рассчитанных на развитие физических качеств. Но в каждом номере должны присутствовать азарт и движения.

Необходимо учесть, что если состязание пройдет вяло, с большими организационными паузами, если учитель не сумеет стимулировать активность детей

или ошибется в определении победителей, их невозможно будет мобилизовать на следующий подобный старт.

В связи с этим нужно запомнить ряд положений. Программа должна начинаться с игр, способствующих организации внимания, психологическому настрою на выполнение участниками более трудных заданий. Сюда входят игры на внимание, игры с участием всех ребят. Далее содержание соревнований усложняется. Заканчиваются «Веселые старты» комбинированной эстафетой, где участники выполняют различные задания.

Как бы ни были просты отдельные игры, конкурсы, составляющие программу «стартов», есть необходимость предварительно отрепетировать ее для уточнения правил и нюансов судейства, для гарантии организованности, выигрыша во времени. Важно, что это будет и хорошей тренировкой участников.

При проведении «Веселых стартов» нужно помнить, что учащимся I - II классов еще недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера, с пробежками, увертываниями от водящего, с прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов. Действия в коллективе для них сложны, и поэтому с большим удовольствием они играют в некомандные игры.

У детей 9-10 лет (III – IV классы) заметно прибавляется сила, улучшаются координационные возможности, быстрота, ловкость, выносливость, приспособляемость организма к физическим нагрузкам, более совершенным становится управление своим телом. Детям этого возраста уже доступны игры довольно сложные по содержанию.

Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, с бегом, прыжками через препятствия и метанием различных мелких предметов.

Длительность игр и интенсивность нагрузки в играх с детьми 9-12 лет несколько увеличивается. Более строгим становится судейство, чаще используются полюбившиеся игры. В играх ярче выражен элемент соревнования.

Проведение «Веселых стартов» возлагается на учителя начальных классов (классного руководителя) и судейскую коллегию, состоящую из числа родителей. Ведущий (учитель) напоминает участникам правила состязаний, их оценку, поддерживает порядок и дисциплину, комментирует ход поединков, сообщает их итоги секретарю, ведущему подсчет очков. Секретарь, в свою очередь, информирует об этом участников и зрителей (друзья и родственники детей, учащиеся параллельных классов), записывает результаты на стенде. Два-три судьи помогают ведущему в проведении соревнований, определении победителей и так далее. При проведении соревнований инвентарь должен быть подготовлен заранее и находиться под рукой.

Во избежание больших пауз, участников необходимо заранее разделить на команды, назначить капитанов. Каждая команда должна заранее придумать название своей команды, девиз, желательно эмблему команды – это поможет стимулировать активность и заинтересованность детей. Нарисованные на бумаге или вышитые на

кусочке былой ткани эмблемы пришиваются (но не крепятся булавкой) на месте нагрудного номера.

Необходимо также заранее разработать шкалу очков за критерий оценки мест отдельных состязаний при подведении итогов.

За каждую ошибку, допущенную командами (игроками) в играх, конкурсах, эстафетах, высчитывается по одному очку. Если при выполнении какого-либо задания предвидится большое количество ошибок, то количество очков за победу и поражение на этом этапе можно увеличить. Например, вместо присуждения четырех очков за победу и двух очков за поражение в конкурсе можно дать шесть очков за победу и три за поражение.

Желательно, чтобы в судейской комиссии присутствовали представители администрации школы (директор, завуч по учебной, воспитательной работе). После подведения итогов проводится награждение грамотами, либо значками, книгами и так далее. Также желательно привлечение родителей не только к судейству, но и к участию в конкурсах и состязаниях.

В проведении «Веселых стартов» ведущее место занимают эстафеты. Эстафетный бег – одно из самых эмоциональных командных соревнований и захватывающее зрелище. Разнообразные виды эстафет используются в различных условиях для решения задач по выработке ловкости, скоростных качеств, закрепления таких навыков, как преодоление препятствий, владение мячом, скакалкой и другими предметами. Судьбу команды в эстафете решает каждый из ее членов. Плохой результат, потеря эстафеты, нарушение правил кем-либо из них могут свести на нет усилия всей команды. Поэтому ответственность за коллектив заставляет каждого выполнять задание на предельной скорости и, в то же время, без ошибок.

Методические указания проведения эстафет

- В первую эстафету включать простые задания.
- После проведения двух-трех эстафет с большой физической нагрузкой провести эстафету с малой нагрузкой.
- Заканчивать эстафеты комбинированной эстафетой (если она запланирована).
- Для уменьшения возможности нарушения правила, запрещающего пересечение стартовой линии принимающим эстафету до ее получения, а также для лучшей организации правильного построения участников команд можно дать задание передавать эстафету, обежав колонну.
- Желательно избегать применения гимнастической палки в качестве эстафеты. Участники, стремясь быстрее ее передать, держат палку за один конец, а другой направляют вперед на принимающего эстафету. Это чревато получением травмы одним из участников. Если подобная эстафета все же запланирована (например, эстафета с перешагивание через палку), то палку можно класть после выполнения задания на пол перед своей колонной, иначе дать задание обежать свою колонну и передать гимнастическую палку следующему участнику, держа за середину и в вертикальном положении.

- В силу повышенной эмоциональности учащиеся начальных классов не могут соблюдать порядок в колоннах. Поэтому участников можно организовать следующим образом: посадить их на скамейки (верхом), расположенные параллельно друг другу или поставленные под углом друг к другу. Вторым вариантом предпочтительнее, так как улучшается обзор происходящих событий для всех участников. После того, как головные выполнили старт, вторые встают к стартовой линии. Остальные участники двигаются вперед. И так далее.
- Внимательно следить за выполнением задания, своевременно исправлять ошибки.
- Четко определять победителей. Младшие школьники чутко реагируют на ошибки взрослых, считая их проявлением несправедливости.
- Напротив команды ставить стойки (кегли и т.п.). Во избежание получения травмы лучезапястного сустава исключать касание стены рукой.
- Избегать встречного бега, то есть организовывать эстафету таким образом, чтобы у детей не было шансов столкнуться друг с другом.
- Задействовать детей из числа освобожденных в качестве помощников (следить за ошибками, финишированием, подготавливать инвентарь).
- Сразу пресекать споры, кратко объяснив ситуацию и тут же продолжив проведение соревнований далее.
- После объяснения новой эстафеты выполнить пробный старт с целью (как указывалось выше) уточнения правил и нюансов выполнения заданий, для гарантии организованности (во время подготовки к соревнованиям).
- Организуя эстафеты с преодолением препятствий (одно или несколько: рвы, барьерчики, бревна для равновесия, подлазы и др.), с кувырками, различными равновесиями, необходимо учитывать, во-первых, что команды должны быть в одинаковых условиях; во-вторых, безопасность при преодолении препятствий. Они расставляются так, что наиболее опасные нужно преодолевать на небольшой скорости: у старта, после поворота или после подрезания.
- При неравном количестве участников одному из играющих в команде с меньшим количеством людей придется выполнить задание дважды. Нужно поставить его первым. Он же будет завершать эстафету.
- Обязательно подвести итоги.
- Не надо браться за проведение эстафеты, которую не усвоили или недостаточно продумали ее проведение.
- Добиваться строгого выполнения правил игры.
- В любой игре нужно стремиться, чтобы не выводить из игры проигравших, а «наказывать» их штрафными очками.
- Смекалка, ловкость, храбрость – хорошие качества. Но не надо позволять наиболее сильным учащимся «затмевать» других, ставить себя выше других, показывать свое эгоистическое «Я».

- В командных играх действует закон «Один – за всех, и все – за одного». Неудача одного участника еще не означает проигрыша в соревнованиях всей команды.
- Борьба ведется до конца при любых сложившихся обстоятельствах. Каждая команда (в особенности проигравшая) по достоинству оценивает игру противника и благодарит за труд судью.

5.1. Примерный сценарий внеклассного мероприятия "Веселые старты" №1

Форма проведения: спортивная эстафета

Место проведения: спортивный зал

Возраст: 8 - 10 лет

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Инвентарь: кегли, баскетбольные мячи, воздушные шары, теннисные мячи, 9 веревочки, 3 тарелки, "ковры - самолеты" (обычные коврики), листочки с буквами, листочки с вопросами.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр - "Веселые старты"! И наш спорт спортивный зал превращается в веселый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! А победит та команда, которая не испугается трудностей и преодолеет все препятствия. Желаю вам успеха!

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с командами. В соревнованиях участвуют 3 команды по 6 человек. Названия команд соответствует названию цвета на отличительных знаках на груди каждого игрока.

1. команда "Желтых"

2. команда "Синих"

3. команда "Красных"

Ведущий: Каждая эстафета будет оцениваться по трехбалльной системе. Всего будет 10 эстафет плюс визитная карточка и девиз каждой команды.

А сейчас я предлагаю командам выбрать капитанов. Капитаном может быть только самый ловкий, самый смелый, самый сообразительный. Есть такие в ваших командах?

Дети: Есть! (выбирают капитанов)

Ведущий: Краткий рассказ об объединениях будет визитной карточкой каждой команды. Для этого вам нужно ответить на три вопроса (раздать командам листочки с вопросами). Совещается вся команда, отвечают капитаны. Время для обсуждения три минуты. Время прошло.

1. Как называется объединение, в котором вы занимаетесь?
2. Назовите Ф.И.О. вашего педагога?
3. Чем вы занимаетесь в объединении?

Ведущий: Итак, команды теперь нам знакомы. Ну и конечно у каждой спортивной команды есть свой девиз. А какой девиз у наших команд мы сейчас узнаем. Звучат девизы.

Спасибо командам.

Итак, с командами и членами жюри познакомились, пора начинать соревнования!

1 эстафета.

"Разминка". Игрокам каждой команды нужно добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли стараясь их не зацепить и не уронить и вернуться обратно обычным бегом.

2 эстафета.

"Бег на одной ноге". По сигналу ведущего первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув ее, таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передает эстафету следующему игроку.

3 эстафета.

"Черепашки". В этой эстафете вы будете черепахами. Черепахи будут ползать на четвереньках с тарелкой на спине. Играющие встают в три колонны у черты. Напротив каждой команды на расстоянии 6 метров стоит по одному флажку или одной кегле. По сигналу играющие, стоящие первыми встают на четвереньки, им на спину ставится тарелка и они ползут до флажка. Огибают его и ползут обратно, ставят тарелку на спину следующему игроку в своей команде.

4 эстафета.

"Кенгуру". А сейчас вы превратитесь в кенгуру, и будете выполнять прыжки с мячом между ног. По сигналу играющие, стоящие первыми, зажав мяч между коленями, прыжками передвигаются к кегле стоящей в конце зала, огибают её и так же возвращаются обратно.

5 эстафета.

"Дружба". Удерживая лбами воздушный шар и взявшись за руки, два участника команды бегут до финишной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре. Следует иметь в запасе несколько надувных шаров.

6 эстафета.

"Змейка". Участвует вся команда сразу. Игроки каждой команды встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде каждая команда бежит змейкой между расставленными кеглями, стараясь их не зацепить и не уронить.

7 эстафета.

"Бег на трех ногах". У двух игроков связывают ноги: правую ногу одного и левую другого. Обнявшись друг с другом, игроки передвигаются до противоположной стены и обратно. Затем точно также следующая пара "близнецов".

8 эстафета.

"На ковре-самолете". Участник садится на "ковёр-самолет", берется за него руками, отталкивается ногами, добирается до финишной отметки, затем взяв в руки "ковёр-самолет" бежит обратно и передает его следующему игроку.

9 эстафета.

"Ветер". Участник стартует на четвереньках, перед ним на полу теннисный шарик. Он дует на него и таким образом передвигает до финишной отметки, после чего берет шарик в руки, бегом возвращается к месту старта и передает шарик следующему игроку.

10 эстафета.

"Смекалка". Каждому из игроков трёх команд нужно добежать до стула у противоположной стены и перенести по одному листочку с написанной буквой. В конце эстафеты каждая команда складывает из принесённых букв слово на полу. Кто первым сложит правильно слово тот и победит.

Слова: СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ, УМЕЛЫЕ.

Подведение итогов.

Награждение команд.

Ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное - получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

На этом мы прощаемся с вами. До свидания! До новых встреч!

5.2. Примерный сценарий внеклассного мероприятия "Весёлые старты" №2

Форма проведения: спортивная эстафета

Место проведения: спортивный зал

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте ребята! Мы начинаем самую веселую и самую спортивную игру - "Веселые старты"! А посвящается она Дню знаний! Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

(Представление команд (название, девиз)).

Ведущий: А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!

1 эстафета. "Разминка"

Инвентарь: кегли, обруч.

добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли, пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

2 эстафета. "Прыжки по кочкам"

Инвентарь: бумага.

Участники команд встают на бумажные кочки, перепрыгивают на другую и т.д.

3 эстафета. "Змейка"

Инвентарь: мяч, обруч, гимнастическая палка.

Катим мяч гимнастической палкой до обруча, обратно бег по прямой с мячом в руке, передаем эстафету другому.

(Жюри подводит итоги).

Желаю вам, друзья, всегда,

Быть сильными спортсменами.

Ведь только спорт поможет вам

Здоровым быть и сильным.

4 эстафета. "Дружба"

Инвентарь: мяч

Удерживая спиной мяч, два участника команды бегут до ориентира и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

5 конкурс загадок

1. Проложили две дорожки,

Чтоб по снегу мчались ножки,

Быстрые, новые

Ножки те кленовые. (Лыжи)

2. Очень чудные ботинки

Появились у Иринки

Не годятся для ходьбы,

В них по льду кататься бы. (Коньки)

3. На каток идут зимой.

Что же делать в летний зной?

Пригодятся Коленке

С колесиками.....(ролики)

6 эстафета. "Самый ловкий"

Инвентарь: мяч.

Команды строятся в ряд. Первые игроки передают мяч над головой следующим, вторые передают мяч внизу, третьи над головой и т.д. Когда мяч окажется у последнего игрока цепочки, он должен ее обежать и встать во главе команды итак же продолжать передавать мяч, пока капитан снова не окажется первым.

(Жюри подводят итог).

7 эстафета. " Перекати поле"

Инвентарь: обруч.

Бежать спиной вперед до обруча. Обежать его и вернуться к команде, передав эстафету следующему участнику.

8 эстафета. "Сбей кеглю"

Инвентарь: мяч, кегли.

Приглашаются капитаны команд. Задание: прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди. У каждого 5 попыток, за каждую сбитую кеглю - 1 очко.

9 эстафета. "Наездник"

Инвентарь: обруч.

1-й участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно. Передают эстафету следующей паре.

(Жюри подводит итог)

10 эстафета. "Веселая скакалка"

Инвентарь: скакалка.

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. По сигналу направляющий, в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. Возвращается бегом, передавая эстафету следующему. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

11 эстафета. "Три прыжка"

Инвентарь: скакалка, обруч.

На расстоянии 8-10 м от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-й, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-й берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

12 эстафета. "Спортсмены"

Инвентарь: обруч.

Каждый участник команды по очереди прыгает на правой ноге до обруча, приседает 3 раза и возвращается на левой ноге. Передает эстафету следующему игроку.

Подведение итогов.

Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех.

За азарт соревнований

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы "До свидания,

До спортивных новых встреч!"

6.МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них: проявление активности и самостоятельности играющих, коллективных действий и непрерывности условий деятельности.

Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения, правила облегчают выбор тактики действия и руководства

игрой определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути и достижению цели. От сложности и количества правил зависит сложность игры.

Подвижная игра — это высшая ступень детского развития, ведь она есть произвольное изображение внутреннего мира, изображение его по собственной необходимости и потребности. Игра порождает радость, свободу, довольство, покой и уверенность в себе. Источники всего хорошего лежат в игре и исходят из нее. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

Среди большого разнообразия средств физического воспитания игре принадлежит особое место. Игра - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Игра представляет собой исторически сложившееся средство воспитания. Возникновение игры относится к далёкому прошлому человеческого общества. Основой происхождения и развития игры является труд человека. Содержание и форма игр непрерывно изменяются в зависимости от изменения условий материальной жизни общества. На ранней ступени развития общества игра была элементарна, проста. В дальнейшем игры становятся богаче по содержанию, возникают новые, сложные действия. Игру творит народ. В играх народ отражает свою жизнь, свои стремления.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными.

Игры, проводимые на открытом воздухе в летнее и зимнее время, способствуют закаливанию детей.

В связи с усиливающимся потоком информации, увеличением времени на учебные занятия, сокращением действий, требующей мышечных усилий, снижением двигательной активности у подрастающего поколения наблюдается гиподинамия.

Активное использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, т.к. компенсирует дефицит двигательной активности. При отставании физического развития у детей необходимо использовать подвижные игры, которые способствуют оздоровлению организма, повышают общий уровень физического развития.

Кроме того, подвижные игры используются как средство физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта.

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму, методические особенности. Теория физического воспитания определяет игры как действенное

педагогическое средство и рекомендует обратить внимание на содержание игры. Различают три основные группы игр:

- 1) творческие,
- 2) подвижные,
- 3) спортивные.

Подвижными называют игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Они делятся на три группы:

- Некомандные (с водящим и без);
- Переходные к командным (с одновременным участием всех играющих и с поочерёдным);
- Командные.

В неkomандных играх нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других. В переходных играх появляются элементы согласования действия внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач.

В командных играх соревнование проходит между целыми игровыми коллективами-командами. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих.

В физическом воспитании подвижным играм принадлежит самое почетное место. Этот вид физических упражнений характеризуется привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу занимающихся.

Гигиеническое значение игры. Игры служат ценным средством физического воспитания: разнообразные движения и действия во время игры оказывают благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную системы. Подвижные игры содействуют общему развитию, укреплению мышц, повышению обмена веществ. Если игры проводятся на свежем воздухе, то они содействуют закаливанию организма.

Образовательное, воспитательное значение игры. Подвижные игры особенно положительно влияют на развитие и совершенствование навыков, качеств, всего организма, всей личности в целом. Так, с помощью подвижных игр закрепляются и совершенствуются навыки в беге, прыжках, метаниях и других видах. Подвижные игры могут содействовать овладению и совершенствованию специальной

техники спортивных игр, сложных действий на местности. С помощью подвижных игр развиваются различные двигательные качества: быстрота, ловкость, сила, выносливость.

Подвижные игры способствуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе — все эти качества могут успешно формироваться в занятиях подвижными играми. Глубина и разносторонность воздействия делают игры незаменимым средством воспитания подрастающего поколения.

Значение игры как средства изучения учащихся, коллектива неоспоримо. Систематически наблюдая за играми, педагог видит, как изменяются, развиваются и совершенствуются навыки и качества играющих. Наблюдения позволяют более конкретно влиять в том или ином направлении на воспитанников. Влияя с помощью игр на создание детского коллектива, педагог стремится к тому, чтобы каждый ученик мог подчинять личные интересы интересам всего коллектива. Только при внимательном наблюдении, при чутком бережном отношении преподавателя к каждому ученику игра может стать полноценным средством изучения детского коллектива.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку - знающим, неумелого – умельцем. Словно волшебная палочка игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим.

Игра поможет воспитателю сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Игра для детей — важное средство самовыражения, проба сил. В играх воспитатель может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволит ему найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают учителя с учеником, помогают установить с ними более тесный контакт.

Место игр в режиме дня школьника. В школьной программе представлены различные игры соответственно возрастным особенностям детей. В режиме дня школьника игры занимают большое место. Особенно широко рекомендуется использовать игры в учебно-воспитательных целях на уроках 1-2-х классов.

Несколько уменьшается число игр в программе средней школы. В 5 – 10-х классах подвижные игры используются как подготовительные к спортивным. По характеру взаимодействия играющих, по сложности правил, по физической нагрузке игры для учащихся старших классов резко отличаются от игр в начальной школе.

Подвижные игры применяются и во внеклассной и внешкольной работе, в массовых мероприятиях, в лагерях отдыха. В зависимости от задач и места игры в режиме дня школьника (на уроке, перемене, на прогулке, на секционном занятии) изменяются её организация и методика.

Особенности методики проведения подвижных игр с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и потребностью к движению. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длительными, обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Учащимся 1-2-х классов недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера, с пробежками, увертываниями от водящего, с прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов. Действия в коллективе для них сложны, и поэтому с большим удовольствием они играют в некомандные игры.

У детей 9-10 лет (3-4-е классы) заметно прибавляется сила, улучшаются координационные возможности, быстрота, ловкость и выносливость, приспособляемость организма к физическим нагрузкам, более совершенным становится управление своим телом. Детям этого возраста уже доступны игры, довольно сложные по содержанию. Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, бегом, прыжками через препятствия и метанием различных мелких предметов. Длительность игр и интенсивность нагрузки в играх с детьми 9-10 лет несколько увеличиваются. Более строгими становятся судейство, ярче выражен элемент соревнования.

Игры учащихся 5-9-х классов заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Это объясняется особенностями возрастного развития. В этом возрасте проявляется зрелость и самостоятельность мышления, становится доступной сложная тактика командных игр. Подростков интересуют игры со сложными сюжетами, предпочтение отдают спортивным играм и близким к ним по содержанию. Их интересуют сложные эстафеты с преодолением препятствий, игры с борьбой и

сопротивлением, выручкой и взаимопомощью. Интенсивность и продолжительность игр у подростков гораздо больше, чем у младших школьников. Поэтому в играх необходимо следить за реакцией играющих, не допускать перевозбуждения и усталости.

Юноши и девушки 16-17 лет достигают высокого уровня физического развития и обладают большим двигательным и игровым опытом. На первый план выдвигается спортивная подготовка. Юношей больше интересуют игры, в которых можно проявить силу и ловкость. Всевозможные эстафеты, игры с сопротивлением со сложными заданиями на координацию, ловкость и быстроту действий пользуются среди них особой популярностью.

При проведении игр с юношами и девушками следует помнить, что процессы формирования их организма ещё не закончены. Поэтому важно правильно подбирать игры и регулировать нагрузку. Несмотря на то, что интенсивность игровой деятельности можно значительно увеличить, она всё же не может быть такой, как у взрослого человека.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры, проводимые во внеурочное время (на переменах, школьных праздниках, на внеклассных занятиях, игровом часе) должны способствовать решению оздоровительных задач. К этим играм учащиеся привлекаются на добровольных началах. Руководят подготовкой, проведением игр учителя, воспитатели, старшие учащиеся. Внеклассные занятия подвижными играми содействуют общему физическому развитию учащихся, воспитанию навыков и необходимых физических качеств, вызывают положительные эмоции.

Игры на переменах. Игры, проводимые на перемене, имеют воспитательное значение. После длительного статического положения и напряженной работы в классе учащимся необходим активный отдых. Для организации и проведения игр требуется 8-10 минут, поэтому они обычно проводятся на большой перемене. Лучше проводить их на свежем воздухе или хорошо проветриваемом помещении. Игры на перемене должны быть простыми по содержанию, доступными и кратковременными. Нельзя проводить сильно возбуждающие или утомляющие игры. Нежелательны соревновательные игры, с разделением на команды.

Можно проводить игры-аттракционы. В них участвуют один-два человека, остальные активно наблюдают. Участники быстро меняются, в результате за 10-15 минут в нём смогут участвовать несколько десятков человек. По содержанию игры-аттракционы должны быть разнообразными, требующими быстроты, ловкости, меткости и т.п.

Подвижные игры на школьных праздниках и вечерах. Они организуют детей, создают бодрое, веселое настроение. Рекомендуется использовать массовые игры, желательно с музыкальным сопровождением, тогда они проходят веселее, их легче организовать проводить. Можно проводить игры - аттракционы, причём лучше

до начала основного мероприятия (концерта, спектакля). Массовые игры и танцы рекомендуется проводить после основного мероприятия.

Одновременно можно проводить игры-аттракционы в классных комнатах, коридорах, чтобы дети могли проверить свою силу, меткость, ловкость и т.п. Для школьников средних и старших классов можно организовывать игры-поединки.

Игры в лагерях отдыха. По содержанию и организации игры в лагерях отдыха особенно многообразны. Они проводятся не только руководством вожатых, но и самими детьми. Большое место занимают индивидуальные игры-соревнования, народные игры, широко используются игры на местности. Умелое использование естественных природных условий для игр делает их одним из самых интересных и любимых занятий, повышает их педагогическую ценность, позволяет решать образовательные задачи, закалять организм. Занятия играми в лагерях отдыха содействуют укреплению здоровья детей, сплочению и укреплению дружбы, развитию инициативы, повышению организованности и самостоятельности учащихся.

Использование игр на уроке. Очень важно, чтобы в уроке игры правильно сочетались с другими упражнениями. Для подготовительной части ушки характерны игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Игры на внимание проводятся в самом начале урока. Для основной части подбираются игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в этих играх может быть значительной. Игры, включаемые в заключительную часть урока, помогают снизить нагрузку, сохранить приятное впечатление об уроке.

Основные требования к организации и проведению игры. Педагогическое руководство начинается с организации игры. К организации игры относятся: разметка поля, раздача и уборка учебных пособий, распределение обязанностей между играющими, выбор места расположения учащихся во время объяснения игры, построение их для начала игры.

Методика обучения подвижным играм. Она основывается на общих закономерностях процесса обучения. Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания правил игры. Это достигается наглядностью. Краткий, образный рассказ сюжета дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить, как дети поняли игру.

Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих. Объяснять сразу всё содержание сложной игры не имеет смысла. Это только лишняя трата времени. Рекомендуется объяснять игру в несколько этапов:

- 1 этап — ознакомление с игрой (название, основной сюжет, основные правила);
- 2 этап — дальнейшее изучение правил;
- 3 этап — внесение изменений в содержание и правила игры.

Основное требование в обучении детей подвижным играм - постепенность усложнения. Начинать обучение целесообразно с простых некомандных игр, затем перейти к переходным играм и, наконец, к сложным командным играм. Переходить от простых игр к более сложным надо своевременно, не дожидаясь пока занимающиеся потеряют интерес к известным играм. Каждая новая игра должна "вырастать" из хорошо известной старой игры.

В проведении игр имеются 2 взаимосвязанные фазы:

- 1) создание предпосылок, куда входит овладение игровыми действиями;
- 2) проведение игры.

Практическая деятельность руководителя состоит из нескольких элементов:

1. выбор игры;
2. подготовка места и инвентаря;
3. организация учащихся;
4. объяснение игры;
5. руководство игрой;
6. подведение итогов.

Выбор игры. Подготовка к проведению игры начинается с её выбора. При этом учитывается состав группы, форма предстоящего занятия, место проведения, число участников, форма занятий, инвентарь.

Подготовка места и инвентаря предусматривает: уборку помещения, расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и пр. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Подготовка должна быть заблаговременной, тщательной, к ней полезно привлекать детей.

Организация играющих. Она включает в себя их расстановку при объяснении, выделение водящих, капитанов и помощников, распределение по командам. Выбирать водящих и капитанов можно различными способами:

1. по назначению руководителя;
2. по выбору занимающихся;
3. по результатам предыдущих игр;
4. по жребию.

Важно правильно распределить силы играющих по командам, иметь помощников в играх для судейства. Помощники могут оказать большую пользу преподавателю. Помощниками часто назначают детей с ослабленным здоровьем и учеников, наиболее авторитетных среди ребят. Они могут быть судьями, счётчиками очков, времени, наблюдателями за порядком и состоянием мест для игры.

Объяснение. Объяснять игру лучше на месте, в том построении, из которого она будет начинаться. При этом преподаватель занимает место, с которого все бы его видели и слышали.

Объяснение игры не следует затягивать. Это особенно важно в имитационных играх детей младшего школьного возраста. Рассказ, дополняемый иногда показом, должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать детей, вызвать стремление к активному действию.

Руководство игрой – это самый трудный и решающий момент работы преподавателя. Только правильное управление ходом игры позволит достигнуть предполагаемого педагогического эффекта. В руководство игрой входит:

- 1) наблюдение за действиями участников;
- 2) исправление ошибок;
- 3) указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий;
- 4) пресечение индивидуализма, грубости, неправильного отношения к товарищам;
- 5) регулирование нагрузки;
- б) стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении игры.

Именно в руководстве игрой проявляется мастерство педагога, основанное на его умении видеть и понимать ход игры.

Определение результата игры. Оно должно быть простым. Во многих играх нельзя ограничиваться только подсчётом очков, сантиметров, секунд. Нужно учитывать правильность действия играющих. Ошибки в выполнении приравниваются к секундам, метрам, как штрафные очки, которые суммируются с общим результатом. Подсчёт очков должен быть наглядным.

Можно подавать сигналы голосом, хлопком, флажком, чаше свистком. Необходимо использовать и меры поощрения — дополнительные очки за качество выполнения, выделять лучших игроков, капитанов.

Дозирование нагрузки - одна из важных задач руководителя. В результате высокой эмоциональной игровой деятельности, у детей может возникнуть состояние перевозбуждения, утомления, усталость (пассивность, побледнение, нарушение координации). При появлении этих штампов необходимо снизить нагрузку. Регулировать её можно различными методами:

1. сокращение длительности игры,
2. введением перерывов,
3. изменением количества играющих,
4. уменьшением величины игровой площадки,
5. изменением правил, сменой ролей играющих.

Окончание игры. Заканчивать игру нужно своевременно. Затягивание игры может привести к потере интереса и утомлению играющих. Но преждевременное, внезапное окончание игры вызывает неудовлетворенность. Нужно стремиться, чтобы к концу игры были достигнуты поставленные цели. Тогда игра доставит удовольствие и вызовет у занимающихся желание повторить её.

Организованному окончанию игры следует придавать серьёзное значение. Остановив играющих, руководитель подсчитывает результаты и объявляет

победителей. После этого он проводит разбор игры: оценивает результаты, разбирает ошибки играющих, отмечает положительное и отрицательное в их игре, объясняет наиболее целесообразные способы игровых действий. При этом отмечает лучших водящих, капитанов, судей, обращает внимание на нарушение дисциплины и порядка. Систематический разбор игр, особенно с учащимися старших классов, повышает дисциплину, укрепляет товарищеские взаимоотношения, сплочённость коллектива, усиливает интерес к дальнейшей спортивной подготовке.

Судейство. В судействе подвижных игр преподаватель-судья должен, прежде всего, проявляться как воспитатель. Судить он обязан объективно, беспристрастно, следить за тем, чтобы участники игры строго выполняли установленные правила. Особенно четко необходимо судить командные игры, где ярко выражено соревнование, каждая команда заинтересована в выигрыше. От судьи зависит правильное окончание игры и подведение итогов. Только соблюдая эти требования, преподаватель может сделать судейство средством воспитания.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОДБОРУ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИХ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ

1. Игры, направленные на общую физическую подготовку: «Ловкие ребята», «Проведи мяч», «Передача мячей», «Попади в ворота», «Охотники и утки», «Зайцы в огороде», «Не задень предмет», «Умей выбежать», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Догоняй на марше», «Два мороза», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи» и др.

2. Игры, организующие одиночные и коллективные действия: «У ребят порядок строгий», «Быстро стройся», «Делай как я», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Не давай мяч водящему», «Отгадай, чей голосок».

3. Игры на переменах: «Карусель», «Попрыгунчики», «Воробьишки», «Пустое Место», «Второй Лишний», «Третий лишний», «Удочка», «Ручеек», «Мяч соседу», «Зайцы в огороде», «У медведя во бору», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Стой», «Колечко» и др.

4. Игры во время прогулок и праздников: «Лишний на прогулке», «Ловкие ребята», «Передача мяча», «Мяч по кругу», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Штандер», «На привязи», «По следу» и др.

5. Игры на открытом воздухе в зимнее время: игры на лыжах, «Кто дальше», «Воротки», «Подними предмет», «Кто меньше сделает шагов», «Кто первый до флажков» и др.

6. Игры в летнее время: «Мяч среднему», «Веревочка под ногами», «Пингвины», «Зайцы в огороде», «С кочки на кочки», «Быстро за мячом», «Проведи мяч» и др.

7. Игры на местности: «По следу», «Смотри, не показывайся», «Возвратись один», «Встреча разведчиков». Отрядные игры – «Найди дорогу», «Отличные разведчики», «Скатерть самобранка», «Юный турист», игры-минутки: индивидуальные и парные.

8. Игры-аттракционы: «Вьюны», «Мяч рикошетом». «Собери горох», «Бег по дощечкам», «Канатоходец», «Качалки», «Три сосны», эстафеты и др.

9. Игры и игровые упражнения, применяемые в занятиях легкой атлетикой: «Салки», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше?», «Кто быстрее?». «Успей выбежать». «Пустое место», «Прыгай точнее», «Лапта круговая», «Русская лапта», подготовительные игры к лапте: «Догони», «Пятнашки», комбинированная эстафета. «Лови последнего», бег прыжками и др.

10. Игры на лыжах: «По местам», «Кто первый?», «Слушай сигнал», «Сквозь ворота», «Переставь флажок», «Пятнашки простые», «Самый меткий», «За мной», «Слалом» и др.

11. Игры на воде: «Аист», «Водолазы», «Морской бой», «Нырятьщик», «Карасики и шуки», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Плавучие стрелы» и др.

12. Игры для младшего школьного возраста: «Лови последнего», «На привязи», «Сорок палок», «Сторожевая группа», «Смелей вперед», «Будь готов», «Лови мяч с воздуха», «Мяч-чижик», «Мяч с лета», «Бабки и др.»

13. Игры для среднего школьного возраста: «Мяч на ловле», «Футболисты», «Круговая лапта», «Догони», «Прорыв», «Крокет», «Кегли», эстафеты – «Кто победит?», «Прогнись-берегись», «Свайки», комбинированная эстафета и др.

«Гуси – лебеди»

Участники игры выбирают «волка» и «хозяина», остальные – «гуси». На одной стороне площадки дом, а на другой — живет «волк» под горой. «Хозяин» выпускает «гусей» в поле погулять, зеленой травки пощипать. «Гуси» уходят от дома далеко. Через некоторое время «хозяин» зовет «гусей». Идет переключка между «хозяином» и «гусями»:

- Гуси, гуси!
- Га, га, га!
- Есть хотите?
- Да, да, да.
- Гуси-лебеди домой!
- Серый волк под горой!
- Что он там делает?
- Рябчиков щиплет!
- Ну, бегите же домой!

После этих слов, «гуси» бегут домой, «волк» пытается их поймать. Пойманные «гуси» выходят из игры. Игра кончается, когда почти все «гуси» пойманы. Последний оставшийся «гусь» занимает место «волка».

Правила игры: «Гуси» должны «летать» по всей площадке. «Волк» может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой».

«Обыкновенные жмурки»

Одному из участников завязывают глаза и заставляют несколько раз повернуться вокруг себя, затем спрашивают:

- Кот, а кот, на чем стоишь?

- На квашне.
- Что в квашне? / v
- Квас.
- Лови мышей, а не нас.

После этих слов участники игры с криками разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот и становится жмуркой.

Правила игры: если жмурка подойдет к предмету, об который можно удариться, то его нужно предупредить криком: "Огонь!". Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него. Играющим нельзя прятаться за какие-либо предметы, убегать слишком далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Поймав игрока, жмурка должен узнать его и назвать по имени, не снимая повязки.

«Сороконожки»

Игра на четкую и согласованную работу в коллективе (команде), на скорость и выносливость.

Команда выстраиваются в одну линию. Перед стартовой линией рассчитываются на 3-5 человек. По команде "Приготовься!" все участники одной группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящих. По команде "Марш!" группы шагают в приседе к установленной черте, сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяет 2-я группа и т.д. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финальную черту и не нарушат установленных правил.

«Вызов номеров»

Все играющие делятся на две команды, становятся в шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Расстояние между шеренгами в 10м. В 8-10 м от шеренг лежат набивные мячи. Учитель называет какой-нибудь номер, например 8. Восьмые номера каждой шеренг бегут к мячам, оббегают их и возвращаются на свои места. Прибежавший первый приносит своей команде 1 очко. Затем вызывается другой номер, и так до тех пор, пока все участники не выполнят задание. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Не давай мяча водящему»

Все играющие встают в круг, кроме водящего (он в Центре). Игроки перебрасывают мяч в разных направлениях по воздуху или по земле так, чтобы водящий не смог коснуться мяча. Если водящему удастся коснуться мяча, то на его место встает игрок, при броске которого мяч был запятнан. Победитель - водящий, быстрее всех коснувшийся мяча.

Бег наперегонки. Бегать наперегонки можно по-разному. В зависимости от наличия свободного места устанавливается расстояние, на которое дети должны бегать. Они становятся на линию старта, не мешая друг другу, и бегут до определенного места, а назад возвращаются в более медленном темпе. После четырех попыток надо дать дополнительный отдых - это может быть игра малой подвижности или на внимание.

«Белые медведи». Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., или составляют собственные пары и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«Второй лишний». Играющие образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Убегая от водящего и передвигаясь с внешней стороны круга, игрок может встать в круг перед любым из игроков. Тогда тот должен выйти из круга и убегать от водящего. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«День и ночь». На линиях в 3 - 5 м друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда — «день», другая — «ночь». По сигналу «день» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Подсчитывается число «осаленных», и команды меняются ролями. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды. Игру можно проводить на лыжах.

«Караси и щука». Все играющие располагаются на одной стороне площадки. Посередине находятся двое водящих, которые держатся за руки. По сигналу играющие перебегают на другую сторону, а водящие стараются их поймать. Пойманные присоединяются к водящим. В конце игры отмечаются ни разу не пойманные игроки.

«Космонавты». В разных местах площадки чертятся кружочки или контуры ракет с расчетом, чтобы для нескольких играющих места в них не хватило. Взявшись за руки, дети идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!». Как только сказано последнее слово, ребята разбегаются, стараясь занять любое свободное место на ракетах. Опоздавшие собираются в центре круга. Игра повторяется несколько раз. После игры отмечаются ребята, ни разу не опоздавшие на ракету.

«Рыбаки и рыбки». Учащиеся делятся на две команды — рыбаков и рыбок. По сигналу рыбаки начинают преследовать и «салить» рыбок. «Осаленные» рыбки выбывают из игры. Игра продолжается 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывают рыбаки, поймавшие больше рыбок.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке, а водящий ловит их. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью. Если играющих много, назначается несколько водящих.

«Сквозь обруч». Играют несколько команд. Один из игроков каждой команды придерживает вертикально стоящий на земле обруч. По сигналу остальные игроки команды должны проскочить сквозь обруч. Команда, сделавшая это быстрее, побеждает.

«У медведя во бору». Все играющие стоят на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия — опушка леса. За линией, в двух-трех

шагах от нее, находится берлога медведя. Играющие подходят к медвежьей берлоге и все вместе приговаривают: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь сидит и на нас рычит». После слова «рычит» медведь выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать, пойманного он отводит в берлогу. Когда поймано 3—5 игроков, выбирается другой водящий.

«Успей проскочить». Двое водящих стоят лицом друг к другу, соединив поднятые вверх руки. Остальные играющие пробегают под поднятыми руками. По сигналу водящие опускают руки. Пойманные игроки присоединяются к водящим. Игра прекращается, когда все играющие будут пойманы.

Эстафета «Паровозик». Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руки партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Бег пингвинов». Проводится как линейная эстафета. По сигналу игроки прыжками передвигаются по дистанции, зажав мяч коленями.

«Веревочка под ногами». Команды встают в колонны по одному, у первых в руках игровые скакалки. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим позади вторым игрокам и вдвоем проводят ее под ногами всей колонны. Первый игрок становится в конце колонны, второй бежит вперед, передает свободный конец скакалки третьему игроку, и веревочка опять проводится под ногами стоящих в колонне и т. д. Выигрывает команда, быстро закончившая игру и меньшее число раз задевшая ногами веревочку.

«Охотники и утки». Одна команда располагается по кругу диаметром 15 - 20 м. В середине круга произвольно располагаются игроки другой команды. Участники первой команды стараются попасть мячом в соперников. «Осаленные» игроки выходят из круга. Через определенное время или когда все игроки внутри круга будут «осалены», команды меняются ролями. Побеждает команда, «осалившая» больше соперников или сделавшая это раньше.

6.1. ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, - неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно

игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Непринужденная веселая атмосфера увеличивает совместное общение между детьми, подводит ребенка к пониманию того, что действия не являются лишь его индивидуальным делом, ибо они включаются, прямо или косвенно, в сложные человеческие взаимоотношения.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются, как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, этических норм общества.

Подготовка к проведению подвижных игр.

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе. Подготовка состоит из выбора игры, подготовка площадки для проведения игры, подготовка инвентаря для игры, предварительный анализ игры.

Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игры необходимо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом враспынную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться.

Подготовка площадки для игры: если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста), не требующую этого. Форма площадки

предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в ширину и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается лицевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, на травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получился 2—3-сантиметровый желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно

Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой.

Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

Подготовка инвентаря для подвижных игр: подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Руководитель поддерживает инвентарь в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

Предварительный анализ игры. Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции, и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

При проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, подготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

Методика организации играющих.

1. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом

расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам, «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения враспынную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или, в крайнем случае, лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

2. Объяснение игры.

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступить к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключения составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- а) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- б) роли играющих и их расположение на площадке;
- в) содержание игры;
- г) цель игры;
- д.) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять.

Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы.

3. Выделение водящих.

Среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана команды или предоставлять возможность командам делать выбор самим. Но, во-первых, в случае назначения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того, справедливо это или нет, а, во-вторых, команды могут выбрать

лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подобный лидер может запугивать или обижать остальных.

Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно. Выделять его можно разными способами.

а) По назначению руководителя.

б) Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами.

в) Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй игрок, еще выше — третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2-4 играющих.

г) Организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кроме одной, имеют одинаковую длину. Он держит их таким образом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лидером одной из команд.

д.) Организатор игры, или один из игроков, или капитан команды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются команда, порядок игры и т.д.

е) При жребии можно применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

ж) Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих.

Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель и т.п.

3.) Справедливо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

и) Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

4. Распределение на команды.

Распределение на команды также может проводиться различными способами.

а) Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в

случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр в старших классах. Активного участия в составлении команд играющие не принимают.

б) Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый—второй; первые номера составят одну команду, вторые — другую. Таким же способом составляют и несколько команд.

Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по силам.

в) Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры.

Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам.

г) Используется и способ разделения команд по стовору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), стовариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам.

Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам — своеобразная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках — он занимает много времени.

д.) Способ разделения по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду.

Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном равны по силам. Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков.

5. Выбор капитанов команд.

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя.

Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Обычно сначала составляют команды и лишь после этого назначают капитанов. В случае разделения на команды путем выбора или стовора капитанов выбирают заранее.

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

6. Выделение помощников.

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь.

Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих.

Руководство процессом игр

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Усвоение детьми игры и поведение играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда оставаться по отношению к ученикам вполне объективным, чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил».

Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места.

После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей.

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Менее подготовленным полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий — подведение

отстающих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились.

Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям.

Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение.

Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняться — наступать».

Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы высшей нервной деятельности. Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно.

Руководитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

Иногда в процессе игры дети пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освещенная временем традиция, чем постыдные поступки в обществе взрослых. Серьезным преступлением во многих культурах, которые смиряются с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх изощренности — выйти из этого положения незамеченным. Руководитель игры также может допускать подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы дети вели себя по другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане.

Объективное и беспристрастное судейство — обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться.

Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

Обязанность руководителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после

больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Подведение итогов игры

Определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поправок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.

При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.).

Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера:

- а) оценить общее физическое развитие ребенка;
- б) степень развития отдельных физических качеств;
- в) способность сочетать в игре эти двигательные качества;
- г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей);
- д.) проявление ребенком инициативы и настойчивости;
- е) проявление трусости и нерешительности;
- ж) отношение к соперникам по игре;
- З.) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
- и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры;
- к) общую дисциплинированность, требовательность к себе;
- л) отношение к победе, поражению.

В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

При объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творческую инициативу. При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

7.ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.

7.1. Методика проведения занятий по ритмической гимнастике.

Ритмическая гимнастика - один из наиболее массовых видов физической культуры, доступный буквально всем. Этот вид активного отдыха не требует особой экипировки и условий. Местом для занятий могут служить: квартира, небольшой спортзал, спортплощадка, стадион, просто лужайка или поляна в зоне отдыха.

Регулярные занятия ритмической гимнастикой способствуют улучшению обмена веществ, деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной систем, повышают уровень физической подготовленности, улучшают координацию движений, способствуют развитию грациозности, элегантности, свободы движений, помогают организму легче справляться с перенапряжением, стрессами.

Упражнения ритмической гимнастики решают не только оздоровительные задачи, но и способствуют развитию силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, формированию правильной осанки, улучшают телосложение, делая человека стройным и подтянутым.

Ритмическая гимнастика базируется на основной гимнастике и её ведущем средстве – общеразвивающих упражнениях (ОРУ), включающих бег, ходьбу, приседания, наклоны, махи, выпады, прыжки; использует элементы художественной гимнастики, хореографии, акробатики, классических, народных, современных танцев.

Все упражнения ритмической гимнастики выполняются под ритмичную, эстрадную, популярную музыку, с ярко выраженными ритмическими акцентами, но она не должна быть монотонной, однообразной, утомлять нервную систему. Музыка должна соответствовать возрасту и эстетическому восприятию занимающихся.

По функциональному назначению ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную, прикладную.

Оздоровительная ритмическая гимнастика по возрастному признаку делится на гимнастику для детей, молодёжи, людей среднего и пожилого возраста. По преимущественной окраске занятий выделяют игровую, танцевальную, атлетическую, психорегулирующую ритмическую гимнастику. Ритмическая гимнастика для детей должна носить игровой характер. Подростки, юноши и девушки могут успешно заниматься танцевальной и атлетической гимнастикой. Им можно рекомендовать комплексы упражнений, направленные на развитие силы рук, брюшного пресса, ликвидацию излишков жировой ткани на бёдрах, ягодицах, талии и так далее.

Преподаватель ритмической гимнастики должен иметь хорошие внешние данные, идеально выполнять предлагаемые упражнения, иметь прекрасное чувство ритма, навык в речевой подготовке, владеть методом зеркального показа, уметь видеть всех занимающихся. От него прежде всего, зависит эмоциональный настрой занимающихся. Далёко не каждый занимающийся ритмической гимнастикой может быть преподавателем ритмической гимнастики.

Методика проведения и организации занятий по ритмической гимнастике

Существует две формы проведения занятий по ритмической гимнастике: импровизация и стабильный комплекс. Наиболее эффективны занятия с использованием предварительно разработанной программы (комплекса). Такие занятия может провести любой инструктор – общественник, имеющий достаточный уровень физической подготовленности. Комплекс упражнений по ритмической гимнастике составляется в соответствии с поставленными задачами. Любой комплекс упражнений состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть – разминка – должна составлять 12-15% общего времени, её задача – активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы, совершенствовать координационные, скоростные, скоростно-силовые качества. Упражнения должны быть эмоционально окрашенными, выполняться ритмично, не только на месте, но и с продвижением в различных направлениях. В работу должны вовлекаться одновременно мышцы плечевого пояса, туловища, ног.

Основная часть комплекса ритмической гимнастики занимает 70-75% общего времени. Главная задача – тренировка опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной систем. Используются более сложные упражнения аэробного характера, силовые упражнения в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), используются различные предметы (скакалки, мячи, палки), отягощения, амортизаторы. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью, в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы. Необходимо предусмотреть несколько «пиков» нагрузки (от 2 до 5) в зависимости от поставленных задач, уровня физической подготовленности, контингента занимающихся.

Заключительная часть занимает 10 % общего времени. Главная задача – вывести организм из состояния двигательной активности – состоит из дыхательных упражнений, упражнений на растягивание, расслабление (стрейчинг).

Методика обучения упражнениям. Дозировка

Все упражнения ритмической гимнастики требуют предварительного разучивания. Начинать обучение лучше с изолированных движений, затем соединить их вместе по 2,3 в связки, усложнять положением рук, изменением направления движений, скоростью, амплитудой, количеством повторений. Конечное положение должно быть удобным для начала последующего движения. Все упражнения необходимо делать правильно. От этого зависит результат занятий. Постепенно из комплекса исключать лёгкие, простые, хорошо усвоенные движения, заменять их новыми более сложными, силовыми на все группы мышц.

Силовые упражнения рекомендуется выполнять:

- В скоростном режиме (на скорость). При этом повторять упражнения 10-15 раз максимально быстро, после паузы сделать повторный подход.

• На выносливость (выполняя упражнения до предела, не меняя при этом правильность осанки). Выполнять упражнения следует большое количество раз и не менее 8 – 20 раз, используя отягощения. После выполнения силовых упражнений обязательно выполнение упражнений на расслабление или растяжку. Упражнения для развития гибкости требуют большой дозировки, большой амплитуды движений (например: различные наклоны).

Самая большая дозировка упражнений – бег, прыжки, танцевальные шаги (32-64-80)

Заниматься ритмической гимнастикой следует 2-3 раза в неделю, продолжительностью от 30 - 60 минут. Только тогда можно добиться положительных сдвигов в физической подготовке. Основным и главным критерием, лимитирующим дозировку, амплитуду движений, должно быть самочувствие занимающихся на основе самоконтроля.

Методика составления комплекса

Процесс составления комплекса упражнений состоит из следующих этапов:

- Определение направления комплекса.
- Выбор музыки.
- Подбор упражнений.
- Составление комплекса.

Перед составлением комплекса важно определить общее его направление с учётом уровня физического развития, подготовленности, года обучения и так далее. Комплекс может быть направлен на развитие координации, пластичности, гибкости, силы мышц различных частей тела, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и так далее.

Существует два способа компоновки музыки с упражнениями. Можно подбирать музыкальное сопровождение под уже составленный комплекс, а можно выбирать упражнения, определять их дозировку, темп, ритм в зависимости от подобранных музыкальных произведений.

Форма одежды

Важное значение для занимающихся имеет спортивная форма. Красивая, красочная одежда организовывает, доставляет эстетическое наслаждение. Костюм должен быть лёгким, удобным, не стеснять движений. Необходимо иметь удобную специальную обувь – спортивные тапочки, кроссовки, так как большая нагрузка падает на ноги.

Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой

Каждая девушка может самостоятельно заниматься ритмической гимнастикой. Для этого необходима просторная комната, ритмичная музыка, спортивный инвентарь и костюм для занятий. Приготовьте заранее коврик и музыку, заранее ознакомьтесь с предлагаемым комплексом упражнений. Делайте упражнения легко, красиво, импровизируйте. Не забудьте о самоконтроле. Считайте пульс до, во время «пиковой» нагрузки, после занятия. Ниже приводится структура комплекса

ритмической гимнастики для девушек (таблица 1) и примерный комплекс упражнений для самостоятельных занятий ритмической гимнастикой.

Самоконтроль занимающихся

Объективным показателем влияния физической нагрузки на организм занимающихся, является пульс. Он может быть различным в зависимости от возраста, частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Все занимающиеся должны уметь определить свой пульс (на запястье, шее, висках) и знать его в состоянии покоя. Общепринято измерять пульс на запястье руки (за 10 секунд и умножить на 6). В процессе занятия нужно несколько раз измерять пульс и следить за временем восстановления.

Выполнение гимнастических упражнений на пульсе 70 – 80 % от максимального (220 минус возраст) даёт тренирующий эффект. В процессе занятий может быть несколько пиков с более высокой частотой сердечных сокращений – 85 - 90% от максимальной, но не превышать её. К концу выполнения упражнений на расслабление пульс должен быть на 20 – 30 ударов в минуту больше, чем в состоянии покоя.

Структура комплекса ритмической гимнастики для девушек (длительность 45 минут)

Часть комплекса	Время	Вид упражнений
1.Подготовительная	8 - 10 мин	1.Упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса (на месте, в ходьбе) 2.Упражнения на осанку, координацию движений 3.Танцевальные шаги
2.Основная	28 – 30 мин	Упражнения для мышц туловища: 1.Наклоны, повороты 2.Упражнения на пресс (в исходном положении (и.п.) стоя, сидя, лежа на спине) 3.Упражнения для мышц спины (в и.п. стоя, лежа на спине, лежа на животе) Упражнения для ног: 1.Упражнения для мышц бедра, ягодичных мышц (в и.п. стоя, сидя, лежа, стоя на коленях) 2.Бег, прыжки, подскоки, многоскоки, танцевальные шаги 3.Упражнения на координацию, расслабление, растяжку (в и.п. стоя)
3.Заключительная	5 – 6 мин	1.Упражнение на гибкость 2.Упражнение на расслабление

		3. Упражнение на растяжку 4. Дыхательные упражнения Выполняются в и.п. сидя, стоя
--	--	---

Приведённый комплекс прост по выполнению. Начинайте его выполнение с небольшого количества повторений (доступного вам) 4-8 раз. Упражнения стоя выполняйте в среднем и быстром темпе, упражнения на полу в медленном и среднем. Следите за правильностью выполнения упражнения, исходного и конечного положения, дыхания.

Постепенно количество повторений увеличивайте (до 8-16-32 раз). Комплекс можно значительно усложнить за счет включения дополнительных движений руками, ногами, туловищем; сами придумывайте новые упражнения и связки, занимайтесь регулярно.

Примерный комплекс упражнений ритмической гимнастики для девушек

№	Содержание упражнений	Организационно-методические указания
1	Стоя Ходьба на месте	Сгибайте, разгибайте руки: Вверх, в стороны, одновременно и поочередно
2	И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх Шаги влево, вправо, в стороны	На каждый такт выполняйте пружинистые отведения рук назад
3	И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед (вверх, к плечам и т.п.) Повороты туловища влево, вправо	Выполняйте в такт музыке, сгибая и разгибая колени, добавляя различные движения руками
4	Ходьба на месте, с продвижением вперед – назад, влево – вправо	Поднимайте и опускайте плечи в вверх – вниз (одновременно, поочередно), круговые движения плечами вперед и назад
5	И.п. – стойка ноги врозь Наклоны туловища влево – вправо, вперед – назад	Руки на пояс (за голову, вверх, вперед, назад, к плечам и т.д.)
6	И.п. – стойка ноги врозь Махи согнутой (прямой) ногой вперед (в стороны, назад) в сочетании с подскоками вверх на опорной ноге	Руки поочередно (одновременно) вперед (вверх, в стороны, хлопки руками)
7	И.п. – узкая стойка ноги врозь Приседания	На опорной стопе, на носках, с различными положениями рук, пружинисто, медленно, быстро и т.д.
8	Подскоки вверх с продвижением вперед, назад,	

	влево, вправо	Выполняйте различные движения руками: вверх, вниз, отведение назад, скрестные, круговые движения, хлопки руками
9	Многоскоки, прыжки вверх на двух, на одной ноге	
10	Бег на месте с продвижением вперед, назад	
11	Любые танцевальные движения	
12	И.п. – сидя, упор сзади (ноги вместе, ноги врозь)	Поднимайте и опускайте прямые ноги одновременно и поочередно
13	И.п. – сидя, упор сзади, ноги вместе	Поднимите туловище (таз), опираясь на руки и стопы, голову отведите назад, задержитесь на 2 – 3 счета, вернитесь в и.п. То же, опираясь на одну ногу, другую поднять
14	И.п. – сидя, ноги вместе (ноги врозь)	Выполняйте пружинистые наклоны вперед, руками тянитесь к стопам
15	И.п. – лёжа на животе, руки вверх	Поднимите голову, плечи, ноги – задержитесь. Вернитесь в и.п.
16	И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги вместе (врозь), согнуты в коленях, стопы на полу	Поднимите голову, плечи, лопатки. Вернитесь в и.п.
17	И.п. – упор, стоя на коленях (упор лёжа)	Сгибайте, разгибайте руки в этом положении
18	И.п. – сидя Упражнение «березка»	Сгибайте ноги, сделайте перекат назад в стойку на лопатках. Вернитесь в и.п.
19	И.п. – лёжа на животе, кисти на полу перед грудью, ноги врозь. Упражнение «рыбка»	Медленно разгибая руки, одновременно согните ноги в коленях, задержитесь 2 – 3 счета. Вернитесь в и.п.
20	И.п. – сед ноги врозь (ноги вместе). Наклоны	Выполняйте медленно наклоны к левой, правой ноге, руки вперед, влево, правую руку вверх, наклон вперед, руки вверх.

7.2. Роль ритмической гимнастики при нарушении осанки у детей.

Нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относится к числу сложных и актуальных проблем современной ортопедии.

Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Тем не менее, сколиотическая болезнь постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. (С.Н. Попова, 2005).

По данным Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ, Министерства образования РФ в различных регионах страны сколиозы регистрируются у 6%, а нарушения осанки у 35-65% у детей дошкольного возраста. (Г.А. Халемский, 2000).

Несмотря на меры, которые пытаются предпринимать учителя и работники физической культуры, количество детей с нарушением осанки продолжает расти.

Одним из эффективных методов является фитбол-аэробика и фитбол-гимнастика для детей и подростков. Специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации помогает нам расширить возможности воздействия на организм ребенка. В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации.

Анатомо-физиологические особенности детей 7-9 лет

У детей младшего школьного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Опорно-двигательный аппарат: в костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие ассиметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Это требует особого внимания к организации позы детей и использования физических нагрузок.

Мышечная система: мышечные волокна ребенка тонкие и слабые, они гораздо менее возбудимы, чем у взрослых. С интенсивным ростом мышечных волокон

происходит относительное уменьшение ядерной массы на единицу площади скелетных мышц – по сравнению с новорожденными их масса снижается к возрасту 6 лет в 4-5 раз.

Происходит перестройка иннервационного аппарата мышц. В дошкольном и младшем школьном возрасте увеличиваются размеры и дифференциация элементов мышечных, суставных и сухожильных рецепторов, достигая достаточного совершенства к 6 годам. На протяжении данного возрастного периода происходит перераспределение положения мышечных веретен в скелетных мышцах – от равномерного их расположения в мышце у новорожденных к сосредоточиванию веретен в концевых областях мышц, где они подвергаются большему растяжению и, соответственно, точнее информируют мозг о движении мышц.

Мышечная масса детей невелика. Она составляет в 7-8 лет - 27%. Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кости) относительно слабее, чем мышцы туловища. Недостаточное развитие мышечно-связочного аппарата брюшного пресса может вызвать образование отвисшего живота и появление грыжи при поднятии тяжестей. Сила мышц мальчиков в дошкольном и младшем школьном возрасте равна силе мышц девочек.

Несмотря на повышение абсолютной мышечной силы в возрасте 4-5 лет, относительная сила почти не изменяется, так как растет и вес тела ребенка. Лишь с возраста 6-7 лет прирост силы оказывает больше прироста массы тела, и начинает нарастать относительная сила мышц. При этом увеличиваются прыгучесть и скоростно-силовые возможности детей.

Характеристика видов нарушения осанки

Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения. (В.К.Добровольский, 2007).

Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функции всех органов и систем организма как единого целого.

Осанка человека зависит от ряда анатомических, физиологических и социальных факторов.

К анатомическим факторам, определяющим осанку ребенка относятся форма позвоночника, его расположение относительно передней срединной оси тела, выраженность физиологических изгибов, мышечные деформации. Как функция позвоночника и его строение, так и его осанка зависят от расположения в пространстве таза, от угла наклона. При увеличении угла наклона таза, усиливается поясничный лордоз. Живот выпячивается вперед. К важным анатомическим факторам относятся связи позвоночника, пояса верхних конечностей и тазового. Ведущим фактором, определяющим осанку, является развитие мускулатуры.

В младшем школьном возрасте осанка имеет не устойчивый характер. В период усиленного роста тела ребенка в длину, проявляется неодновременное развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Поза ребенка не устойчива, необходимая для длительного сохранения статистического напряжения мышц, психологическая и физиологическая работоспособность недостаточна.

Функциональная лабильность связочного аппарата позвоночника, высокая подвижность последнего также являются факторами, затрудняющими формирование осанки у детей младшего школьного возраста. (И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев, 1988).

Отклонения от нормальной осанки возникают при наличии заболеваний позвоночника и других органов опорно-двигательного аппарата. В этих случаях патология осанки является симптомом основного ортопедического заболевания. В большинстве случаев дефекты осанки встречаются у детей в связи с нарушением условий ее формирования как анатомических, так и физиологических факторов. В этом случае дефекты осанки могут рассматриваться как заболевания, однако, влияя на организм растущего ребенка, дефектная осанка создает условия для проявления других патологических факторов. Дефекты осанки необходимо устранять в связи с неблагоприятными условиями функционирования внутренних органов у ребенка с нарушениями осанки. Поэтому дефекты осанки столь часто встречаются у детей с хроническими бронхолегочными заболеваниями, болезнями мочевыводящей системы, а также при других заболеваниях внутренних органов.

Дефекты осанки могут быть в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

В сагиттальной плоскости различают следующие варианты нарушения осанки:

I. Дефекты осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника:

1. Круглая спина.

При осмотре сбоку бросается в глаза дугообразный увеличенный грудной кифоз, равномерно усиленный на всем протяжении грудного отдела позвоночника. Поясничный лордоз при этом может быть несколько сглажен. Плечи опущены, приведены, лопатки не прилегают к спине. Голова наклонена вперед. При тотальном кифозе ребенок сохраняет устойчивое положение тела при согнутых в коленях ногах. Для круглой спины в меньшей мере для сутуловатости, характерны западание грудной клетки и утолщение ягодиц. Мышцы туловища ослаблены, поэтому принятие правильной осанки возможно лишь на короткое время.

2. Кругло вогнутая спина.

Все изгибы позвоночника у детей с таким дефектом осанки увеличены, угол наклона таза выше физиологической нормы. Голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает и свисает. Колени максимально разогнуты, может наблюдаться рекурвация (избыточное разгибание) коленных суставов. Мышцы задней поверхности бедер, прикрепляющиеся к седалищному бугру, ягодичные мышцы растянуты и истончены. Из-за дряблости и функциональной несостоятельности брюшного пресса могут наблюдаться изменения взаиморасположения органов брюшной полости.

II. Дефекты осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника:

1. Плоская спина.

Все изгибы сглажены, поясничный лордоз едва намечен, причем смещенный кверху, угол наклона таза уменьшен. Грудной кифоз при этом варианте нарушения осанки выражен плохо, грудная клетка смещена вперед. Живот в нижней части выдается вперед. При плоской спине скелетная мускулатура плохо развита, мышцы туловища и спины истончены.

Большинство исследователей считают, что плоская спина – вариант функциональной неполноценности мускулатуры. Недостаточная мышечная тяга не обеспечивает увеличение наклона таза и формирование физиологических изгибов позвоночника. При плоской спине чаще, чем при других аномалиях осанки, развивается сколиоз.

2. Плосковогнутая спина.

При данном дефекте уменьшается грудной кифоз при нормальном или несколько увеличенном лордозе. Грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены. Угол наклона таза увеличен – он как бы несколько опрокинут вперед и сдвинут сзади, поэтому при осмотре такого ребенка сбоку бросаются в глаза подчеркнутый лордоз, отстоящий сзади ягодицы и выступающий, отвисающий книзу живот.

Дефекты во фронтальной плоскости.

Они не подразделяются на отдельные виды. Если вовремя не использовать корригирующие упражнения при нарушении осанки, то это может привести к I, а в дальнейшем и ко II, III и IV стадиям сколиотической болезни (сколиозу). Под сколиозом понимается деформация позвоночника, характеризуется его боковым искривлением. (С.И.Попов,1988). По мере его прогрессирования и увеличения степени деформации позвоночника во фронтальной плоскости, происходит искривление и в сагиттальной плоскости, а также скручивание вокруг вертикальной оси.

Существует 4 степени сколиоза:

I степень сколиоза характеризуется простой дугой искривления, позвоночный столб при этом напоминает букву S. Клинически определяется небольшая асимметрия частей туловища: лопаток, надплечий, треугольников талии (пространство, образуемое между талией и внутренней поверхностью свободно висящей руки больного). Линия остистых отростков слегка искривлена. В отличие от нарушения осанки, в положении больного лежа при сколиозе I степени, искривление линий остистых отростков сохраняется. На стороне искривления – надплечье выше другого, может определяться небольшой мышечный валик. На рентгенограмме – угол Кобба (угол искривления) до 10° , намечается (а иногда уже определилась) торсия позвонков в виде небольшого отклонения остистых отростков от средней линии и асимметрия корней дужек.

II степень отличается от I появлением компенсаторной дуги искривления, вследствие чего позвоночный столб приобретает форму буквы S. Асимметрия частей туловища становится более выраженной, появляется небольшое отклонение корпуса в сторону. Торсионные изменения ярко выражены не только рентгенологически, но и клинически, имеет место реберное выбухание, четко определяется мышечный валик. Нередко таз со стороны сколиоза опущен. Деформации носят стойкий характер. При переходе в горизонтальное положение и при активном вытяжении полного исправления кривизны искривления добавиться невозможно. Рентгенологически отмечаются выраженная торсия и небольшая клиновидная деформация позвонков, угол Кобба – от 10° до 25° .

III степень сколиоза. Позвоночный столб имеет не менее двух дуг. Асимметрия частей туловища увеличивается, грудная клетка резко деформирована; кзади на выпуклой стороне дуги искривления позвоночника образуется задний реберно-позвоночный горб. Как правило, на вогнутой стороне искривления резко западают мышцы, и реберная дуга часто сближается с гребнем подвздошной кости. Ослабляются мышцы живота. Увеличивается кифоз грудного отдела позвоночника. Рентгенологически отмечается выраженная торсия и клиновидная деформация позвонков и дисков. Угол Кобба на рентгенограмме – от 25° до 40°.

IV степень сколиоза. Деформация позвоночника и грудной клетки становится грубой и фиксированной. У больных ярко выражены передний и задний реберные горбы, деформация таза, грудной клетки. Наблюдается резкое нарушение функций органов грудной клетки, нервной системы и всего организма в целом. Угол Кобба на рентгенограмме – более 40° и не изменяется в положении лежа. (С.Н.Попов, 2005).

Методика проведения занятий корригирующей гимнастикой с детьми младшего школьного возраста

Корригирующая гимнастика – это наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создают мышечный корсет, и только активные упражнения формируют правильный динамический стереотип. (Е.Ф.Жданкина, 2006).

При проведении занятия корригирующей гимнастики необходимо решать следующие задачи:

- воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела;
- укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела;
- совершенствовать двигательные навыки ребенка;
- воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.

Правила организации занятий корригирующей гимнастикой с детьми, имеющими нарушение осанки.

Наиболее часто встречающаяся рекомендация – проводить занятия групповым методом по 10-15 человек.

Наиболее распространен в работе с младшими школьниками метод: игровой. Для комплектования групп обязательно учитывается вид нарушения осанки и возраст ребенка. Так, для дошкольников возрастной шаг не должен превышать один год.

Основываясь на суточной динамике физической работоспособности, наиболее предпочтительна для проведения занятий корригирующей гимнастикой первая половина дня (9-12), но высокая загруженность организованных детей, начиная с дошкольного возраста, не всегда позволяет использовать данный временной период. При правильно организованном занятии его эффективность не будет снижаться и при проведении во второй половине дня, на фоне второго подъема физической работоспособности (с 16 до 18 часов). (Е.Ф.Жданкина,2006).

Общие методические требования к занятиям:

- занятия проводятся с группой по 10-15 детей.
- продолжительность занятия – 30 минут.
- на каждом занятии надо создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение.
- занятие должно состоять из 3 частей: вводной, основной, заключительной.

Задача вводной части – организация детей для предстоящих занятий. Используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Вводная часть занимает 5-7 минут.

В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Продолжительность основной части – 15-20 минут.

Заключительная часть – осуществляет совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние. Для этого используются различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой. Продолжительность заключительной части 3-5 минут.

- Девочки должны заниматься в открытых гимнастических купальниках, мальчики – в трусах, чтобы методист видел спину и ноги ребенка и мог контролировать положение лопаток.

- И.п. лежа на спине, лежа на животе, сидя.

- В занятия следует включать как общие, так и индивидуальные упражнения. Общие упражнения занимают большую часть времени, так как ряд требований, например укрепление мускулатуры спины и живота, увеличение подвижности позвоночника, важны для коррекции деформаций позвоночника при разных типах нарушения осанки.

В итоге проводится зачет по контролю индивидуальных упражнений ребенка, тесты на силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса, подвижность позвоночника и беседа о необходимости систематического продолжения самостоятельных занятий дома. (А.А.Потапчук, С.В.Матвеев, М.Д. Дидур, 2007).

Вот некоторые упражнения, помогающие скорректировать осанку ребенка:

- И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь; 6 – и.п.; 7 – наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь; 8 – и.п. 8–16 раз. Темп средний.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2 – два пружинящих наклона вправо; 3 – поворот туловища направо; 4 – и.п. То же в другую сторону. По 8–16 раз. Темп средний.
- И.п.: о.с., руки вверх, кисти в замок. 1 – наклон назад, правая назад на носок; 2 – и.п. То же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний.

- И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон вперед, руками коснуться пола; 2 – поворот туловища направо, правая рука в сторону-назад; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний
- И.п.: стойка на коленях, руки к плечам. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону-назад, левую руку вверх; 2 – и.п. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.
- И.п.: стойка на коленях, руки за голову. 1–2 – два пружинящих поворота туловища направо; 3–4 – два пружинящих поворота туловища налево; 5–6 – сед на пятки с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху; 7–8 – и.п. 4 раза. Темп средний.
- И.п.: стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть; 1–2 – сесть на правое бедро, руки влево; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.
- И.п.: стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1–2 – наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний

Особенности проведения занятия фитбол-гимнастикой:

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг.) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

На занятиях используются фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см., для детей от 6 до 10 лет – 55 см.; для детей ростом от 150-165 см. нужен мяч диаметром 65 см.; для детей и взрослых, имеющих рост 170-190 см., мяч диаметром 75 см.

Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния (велосипедным, ножным или автомобильным насосом), тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Фитбол оказывают также вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот. Будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная

вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация – возбуждение. При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодич от мяча), в фитбол-аэробике применяется ударная вибрация в быстром темпе.

7.3 Ритмическая гимнастика в профессиональной подготовке учителя-предметника.

В настоящее время актуальность ритмической гимнастики не ослабевает. Актуальность ритмической гимнастики обусловлена тем, что она доступна, так как ее содержание базируется на знакомых общеразвивающих упражнениях, но выполненных более интересно с добавлением элементов современных, народных танцев, художественной гимнастики, акробатики, хореографии под современную музыку. Упражнения ритмической гимнастики выполняют сериями, которые составляют комплекс. Продолжительность комплекса составляет: от 10-15 минут до 45-50 минут. В каждом занятии различают подготовительную, основную и заключительную части. **Подготовительная часть**(12-15% общего времени) способствует разогреванию мышц, повышению частоты пульса и дыхания. Задача **основной** части(70-75% общего времени) развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. **Заключительная** часть необходима для расслабления, восстановления дыхания(составляет 10% общего времени).

Учитель- предметник может широко использовать средства ритмической гимнастики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, во внеклассной работе: в проведении гимнастики до занятий, подвижной перемены, в группах продленного дня, секционных занятий по ритмической гимнастике, в спортивных праздниках, гимнастических выступлениях.

Гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня, улучшает самочувствие, настроение, повышает работоспособность учащихся на уроках. Для повышения интереса школьников к гимнастике до занятий можно использовать современную музыку, исполнять движения в современной манере, широко использовать элементы ритмической гимнастики. При этом необходимо помнить, что комплексы упражнений под музыку не должны вызывать у учеников сильного возбуждения и переутомления.

Школьные удлиненные перемены. Регулярное проведение физических упражнений на удлиненной перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность. Эффективным средством проведения подвижных перемен могут быть упражнения ритмической гимнастики, танцы, упражнения с предметами (мячом, скакалкой), выполняемые под ритмичную музыку. Упражнения ритмической гимнастики должны быть несложными, соответствовать возрасту, физической подготовке, не утомлять и излишне не возбуждать школьников.

Большое разнообразие форм ритмической гимнастики позволяет не только сделать занятия школьников более эмоциональными, но и способствует воспитанию их эстетической культуры, музыкальности, повышению работоспособности, оздоровлению, активному отдыху.

Но, к сожалению, элементы ритмической гимнастики под музыку, как вид активного отдыха, редко используется учителями- предметниками. Это связано не только с недостатками средств технических обучения, специальной методической литературы, но и со слабой профессиональной подготовкой учителя- предметника к проведению упражнений ритмической гимнастики под музыку, неумением подобрать музыку и упражнения для определенного возраста и проводимого мероприятия.

Профессиональные знания, умения и навыки по проведению упражнения ритмической гимнастики будущий учитель-предметник может получить, регулярно занимаясь в спортивной секции по ритмической гимнастике.

Хорошая практическая подготовка позволит будущим учителям- предметникам грамотно выполнять танцевальные упражнения, упражнения ритмической гимнастики, общеразвивающие упражнения под музыку и использовать в своей будущей работе.

7.4. Использование средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

Ритмическая гимнастика - одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Ее содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения. Которые выполняются поточным способом под эмоциональную ритмическую музыку.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Они могут быть средством активного отдыха и восстановления после напряженной умственной работы. Правильное распределение и подбор музыкальных произведений, в сочетании со словами педагога, оказывают положительное психологическое воздействие, приводят к общему улучшению состояния организма, и к хорошему самочувствию. Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных движений, подвижности в суставах, мышечной силы, выносливости, физической и умственной работоспособности. Танцевальная направленность упражнений способствует развитию выразительности, пластичности движений.

По функциональному назначению, ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную, прикладную. Оздоровительная гимнастика по возрастному признаку делится на гимнастику для детей, для молодежи, для людей среднего и пожилого возраста.

В ритмической гимнастике применяется несколько групп упражнений: строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные упражнения, упражнения художественной гимнастики, упражнения нетрадиционных видов гимнастики и др.

Строевые упражнения служат средством организации занимающихся. Они выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля, они могут сочетаться с движением рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Например: перестроение можно выполнять переменными шагами или подскоками, а размыкание - приставными шагами с наклонами туловища вправо- влево и др.

Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом в ритмической гимнастике и подбираются для формирования знаний и умений различать средство музыкальной выразительности. Они помогают лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. В связи с этим на каждом занятии по ритмической гимнастике, особенно у дошкольников и младших школьников, необходимо работать над согласованием движений со средствами звуковой выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух.

Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике включают в себя ходьбу, бег, прыжки, многообразные по форме, величине мышечных усилий и продолжительности выполнения. Они выполняются в гимнастическом стиле, большинство из них носит стилизованный или танцевальный характер. Это делает их более привлекательными, эмоциональными.

Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике, как и в любом другом виде гимнастики, могут выполняться без предметов, с предметами (палки разных размеров, набивные мячи, флажки, самодельные предметы и др.) на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике очень многообразны. К ним относятся: элементы танцев народа мира, современных танцев, бального, бытового и пантомимного характера, ритмические танцы, музыкальные игры, хореографические упражнения. Танцевальные упражнения разучивают предварительно по отдельным движениям, элементам и только после этого применяют в комбинациях, танцах и плясках.

Ритмические танцы в основе своей просты и могут применяться при решении задач подготовительной и основной части урока. Их используют на праздниках, в летних оздоровительных лагерях, в показательных выступлениях.

Из упражнений художественной гимнастики применяются плавные, волнообразные и пружинные движения, взмахи, «волны», упражнения без предметов и предметами.

Упражнения из других видов спорта носят имитационный характер и выполняются отдельно или в специальных комплексах.

Из легкой атлетики - различные виды ходьбы, прыжков, общеразвивающие упражнения.

Из спортивных игр - упражнения прыжкового характера, передвижения, повороты, броски, ловля, ведение мяча и другие элементы.

Упражнения из плавания, борьбы, бокса, лыжного спорта могут носить образно-имитационный характер. Элементы этих упражнений включаются в специальные комплексы. Они применяются для того, что бы вызывать повышенный интерес обучаемых к занятиям и улучшить их двигательную активность, обогатить их двигательным опытом.

На уроках ритмической гимнастики в дошкольном и младшем школьном возрасте применяются игры под музыку. Это могут быть специальные музыкальные игры либо подвижные игры, выполненные под музыку. Возможны такие игры: «дети и медведь», в которой выполняются определенные танцевальные движения; «пустое место», в которой школьники выполняют хлопки или танцевальные движения, пока водящий идет снаружи круга и выбирает себе партнера для состязания в беге. На уроке можно использовать любые подвижные игры, переделанные учителям под музыку.

При подборе упражнений для выполнения в комплексе учитываются возрастные особенности, состояние здоровья и физическая подготовленность занимающихся.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста подбираются простые, образные упражнения. Используются основные движения руками, ногами, головой и туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении – на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность зрительно контролировать основные движения.

При подборе музыки более подходящим является песенный материал, мелодии и ритмы, четко воспринимаемые на слух, танцевальная музыка.

При подборе музыкального сопровождения педагог ориентируется на современные ритмы, популярные песни, танцевальные мелодии как отечественных, так и зарубежных композиторов.

При составлении комплекса упражнений для школьников любой возрастной группы, прежде всего, определяют его направленность, например, на развитие двигательных способностей: мышечной силы, гибкости, быстроты двигательных действий, координации движений. Через развитие двигательных способностей добиваются повышения функциональных возможностей организма, общей физической подготовленности, развития психических и личностных свойств занимающихся. Специальное внимание уделяется танцевальному характеру

движений, красоте, грациозности и элегантности их исполнения, воспитанию эстетического чувства и нравственных качеств занимающихся.

Для детей лучше всего составлять комплексы упражнений комплексы упражнений, образующие отдельную композицию. При составлении таких комплексов можно придерживаться следующего плана:

- Определить задачу композиции
- Подобрать музыку
- Определить характер музыкального произведения.
- Подобрать основные движения для составления упражнения соответственно характеру музыкального произведения и его структурным особенностям.

Другим примером составления комплекса упражнений может служить построение по частям. Части комплекса состоят из серий упражнений, включающих, в свою очередь, цепочки упражнений. Серии чаще всего различают по внешней форме

При составлении такого комплекса упражнений необходимо:

- Составить общую схему комплекса упражнений
- Определить число серий, их содержание и задачи
- Определить число и направленность упражнений в каждой серии
- Подобрать упражнения для каждого серии.

В любом комплексе ритмической гимнастики выделяют подготовительную, основную и заключительную части комплекса упражнений. Комплекс упражнений может быть различной продолжительности: от 15 до 20 мин для дошкольников и 45-60 мин для старшего возраста.

Подготовительная часть должна составлять 12-45% общего времени, ее задача - активизировать организм, подготовить его к основной работе. Упражнения должны быть эмоционально окрашены, выполняться ритмично, не только на месте, но и с продвижением в различных направлениях. В работу должны одновременно вовлекаться группы мышц плечевого пояса, туловища, ног. Серия упражнений стоя выполняется с небольшой амплитудой, используются сгибание, разгибание, круговые движения рук, ног, плеч; В беговой серии используются упражнения бегового, прыжкового характера, бег на месте и в различных направлениях, подскоки, прыжки...

Основная часть комплекса упражнений составляет 70-75% общего времени. Главная задача- тренировка опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Здесь используются более сложные упражнения аэробного характера, силовые упражнения в разных исходных положениях, используются различные предметы.

- Упражнения в положении стоя выполняются с большой амплитудой

- Упражнения в низких исходных положениях
- Беговые или танцевальные упражнения прыжкового характера.

Заключительная часть составляет 10-12% общего времени, и здесь главная задача - вывести организм из состояния двигательной активности. Заключительная часть состоит из дыхательных упражнений, упражнения для развития подвижности в суставах эластичности мышц, упражнений для развития плавности, мягкости.

К формам физического воспитания в школе относятся: урок, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и внеклассного работа. Во всех видах занятий можно применить отдельные комплексы упражнений ритмической гимнастики, проводить соревнования, готовиться к показательным выступлениям на спортивных праздниках.

Комплексы упражнений ритмической гимнастики продолжительностью от 3 до 5 мин, выполняемые под специально подобранную музыку, используется для гимнастики до учебных занятий. В него включаются упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, ног, туловища; упражнения, стимулирующие деятельность органов дыхания и для кровообращения и на координацию движений. Комплекс упражнений выполняется в течение 2-3 недель, затем заменяется новым.

Такие же упражнения продолжительностью от 1,5 до 2 мин применяются во время проведения физкультурной минутки на общеобразовательных уроках. Они направлены на то, что бы снять утомление, исправить осанку, улучшить физическое состояние учащихся, повысить внимание. В эти комплексы включаются 3- 5 упражнений, каждое из них повторяется по 4-6 раз. Вначале упражнения выполняются в положении сидя, затем - в положении стоя. В конце физкультурной минутки даются упражнения на расслабление тех групп мышц, на которые выпала большая нагрузка.

Комплекс упражнений, так же как и его музыкальное сопровождение, один раз в две недели.

На удлиненных переменах применяются ритмические танцы, игра под музыку, небольшие комплексы упражнений игрового и танцевального характера.

На ежедневные физкультурные занятия групп продленного дня включаются отдельные упражнения или целые программы по ритмической гимнастике. Они часто объединяются с подвижными играми, эстафетами и другими видами упражнений.

Упражнения ритмической гимнастики применяются во всех частях урока физической культуры любой направленности - гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и т.п.

Кроме этого, можно проводить целые уроки по ритмической гимнастике. Их направленность зависит от задач возраста и подготовленности учащихся. Урок строится по общепринятой трехчасовой форме с использованием средств, перечисленных выше.

Для младших школьников лучше использовать образно- танцевальные композиции, а также проводить сюжетные уроки.

Внеклассные, секционные занятия по ритмической гимнастике проводятся в спортивном зале или на отведенной площадке. Заниматься могут практически все здоровые дети, отнесенные врачом к основной медицинской группе.

7.5. Термин аэробика.

Что такое аэробика? Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аега», имеющего значение воздух. Определение аэробный буквально переводится как «живущий на воздухе». Следовательно, аэробика- это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Главное в этих упражнениях - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5-6 л в минуту. При выполнении упражнений, при физических нагрузках вентиляция легких увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности. С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы. Таким образом, любые упражнения, направлены на учащения дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, гребля, плавание, поездки на велосипеде.

Аэробика направлена на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики - оздоровление организма. Именно поэтому она рекомендуется всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме. Занятия аэробикой снижают риск сердечно - сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращений его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца. Поскольку во время упражнений активизируется не только дыхание, вентиляция легких, но и все мышцы тела, то открывается большое количество капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется их кровоток. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени. У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональный. Физиологи спорта давно установили, что физические упражнения оказывают положительное регулирующее влияние на гормональную систему человека. Специальные нагрузки на выносливость занятия в коллективе стимулируют деятельность надпочечников и гипофиза, а через них воздействует на белковый,

жировой, углеводный и водно-солевой обмены. Кроме этого, гормоны обладают противопоставительными свойствами, влияют на настроение человека.

7.6. Новые виды аэробики

Составление комплексов ритмической гимнастики требует от педагога постоянного изучения всех форм движения, начиная с общеразвивающих упражнений, элементов классического, народного танцев, многочисленных систем гимнастических упражнений, с древних времен, используемых для сохранения здоровья, до разнообразных и быстро меняющихся самых современных танцев.

Используя полученные знания, собственную фантазию, строго соблюдая правила построения комплексов, можно постоянно обновлять упражнения, создавать оригинальные по форме комплексы, которые будут поддерживать интерес занимающихся, обогащать их двигательные навыки, совершенствовать координацию движений, развивать физические качества.

Огромным успехом пользуются упражнения стретчинга. Они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц, связок. Они выполняются по методике, в основе которой лежат древние системы оздоровительной гимнастики Индии и Китая. В наши дни впервые подобные упражнения использовали американские врачи Бобат и Кибаш для разработки посттравматической реабилитации опорно - двигательного аппарата. В начале 80 годов данная методика нашла применение в спорте благодаря работам шведских и американских специалистов. Методика стретчинга в растягивании определенной группы мышц, и сохранении этого положения некоторое время. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой, что увеличивает подвижность суставов и позволяет лучше своим телом.

Шейпинг- система занятий - упражнения, направленные на коррекцию и поддержание красивой фигуры. Система состоит из физических упражнений силового характера, выполняемых с отягощениями, на тренажерах, массажа. В систему входит рацион правильное питание с применением диет, т.к. одни занятия шейпингом не могут решить поставленные задачи – обрести красивую фигуру. С помощью компьютеров проводятся индивидуальное тестирование девушек, позволяющее выяснять недостатки фигуры, физическое развитие, уровень функциональных возможностей организма. Автор одной из систем шейпинга - ученый Олег Химич.

Фитбол - появился в 50 г. 20 века. Впервые его применила швейцарский врач Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральных параличом. Уже в 80 годах ее американский коллега Джона Мауэр стала использовать для восстановления мяч, после травм упорно двигательного аппарата. Современные специалисты называют занятия на фитболе тренировкой 21 века. При занятиях фитболом создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливается кровообращение и обмен веществ в межпозвоночных дисках. Занятия на мяче не только обладают выраженным эффектом, но и укрепляют мышцы всего туловища, ног, ягодиц,

брюшного пресса, сжигают жир. Создаваемая мячом вибрация оказывает обезболивающее действие, усиливает перистальтику кишечника, благотворно влияет на работу желудка, избавляет от стресса, снимает напряжение, вызывает положительные эмоции.

Фитнес- йога. С обычной йогой знакомы почти все. Преданные фанаты утверждают, что йога - это образ жизни. Современные специалисты считают, что это отличный способ коррекции фигуры, необходимо только правильно подобрать правильные асаны, научиться их безукоризненно выполнять, и тогда в сочетании с дыхательными упражнениями эта тренировка приведет к отличным результатам. Фитнесс-йога не дает большой нагрузки на сердце, сложные асаны предназначены для избавления от изъянов фигуры.

Аквасайклинг. Всеми любимая аквааэробика продолжает развиваться. Еще одно направление аквасайклинг. Самое большое преимущество этой тренировки - активная борьба с целлитом. Кроме того, развиваются все крупнейшие группы мышц ног, особенно мышцы передней поверхности бедра, ягодиц.

Треккинг. Заниматься на тренажере в одиночестве скучно и малопродуктивно, так как никто не проследит и не исправит ошибки. Инструкторы разгадали секрет успеха сайклинга и придумали треккинг. Это коллективная тренировка на беговых дорожках под громкую музыку. Этот вид упражнений разрабатывает все группы мышц, это отличная аэробная нагрузка, настоящий сжигатель жира.

Существует множество танцевальных уроков, на которых используется музыка самых различных направлений- фанк, хип-хоп, зажигательное латино, диско и др.

Латино - это занятия с использованием латиноамериканских танцев. Из всех танцевальных этот самый веселый. Но, и конечно, после месяца упорных тренировок о чемпионате по бальным танцам мечтать не приходится. В лучшем случае, занимающиеся осваивают основные типа «мамбы» и «ча-ча-ча» и некоторые сведения о вальсе, меренге, фламенко. Латино- мода прошлого года. И этот бум медленно утихает. Но тяга к танцам остается. Вслед за модой на 70-е входят в моду уроки диско.

Дискоробик- занятия под музыку прошлых лет. Движения диско развивают гибкость, пластичность, улучшает фигуру, поднимает настроение. Дискоробик-переплетение элементов классического и современного танцев.

Дэнс-микс- смешанный урок, т.е. занятия проходят в разных стилях: латино, джаза, модного диска и др.

Фанки- хип-хоп, фанк, брейк доступны не только тинэйджерам. Для занятий необходимо приобрести самые широкие брюки и заниматься, внимательно следя за инструктором. Здесь главное- техника, а не скорость.

Все танцевальные аэробные комплексы очень полезны и эффективны. Во время танца тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, сжигается большое

количество калорий. Кроме того, улучшается координация движений, развивается гибкость, подвижность, укрепляется, не перегружаясь, все группы мышц.

Большое разнообразие форм позволяет сделать занятия аэробикой, ритмической гимнастикой очень эффективными.

8. Самостоятельные занятия аква - аэробикой.

Аква-аэробика - разновидность обычной аэробики - сочетание танцевально-гимнастических упражнений под музыку, выполняемых в воде. Ее возраст около 10 лет. В России аква-аэробика внедряется в жизнь последние несколько лет и вызывает все большую популярность.

Аква - аэробика укрепляет сердце и сосуды, нормализует давление, с одной стороны аква - аэробика побуждает сердце с усиленной деятельностью, с другой стороны - улучшает условие работы. А главное, сердцебиение восстанавливается менее чем за 1 минуту после длительной нагрузки.

Энергичная работа сердца положительно сказывается на состоянии кровеносной системы в целом. При этом укрепляются стенки сосудов. Нормализуется давление у людей с повышенным и с пониженным давлением.

Аква - аэробика бережет суставы, разгружает позвоночник, способствует исправлению неправильной осанки. Тело в воде освобождается от большей части своего тела, что благоприятно сказывается на суставах. В воде нагрузка на ноги и, в особенности на позвоночник значительно меньше, чем во время бега, прыжков и других аналогичных упражнений на суше.

Занятия аква - аэробикой помогает снизить вес. Расход калорий при одинаковых упражнениях в водной сфере и на суше также одинаков. В воде он выше в два раза благодаря сопротивлению более плотной среды и большей теплопроводности. При этом, чем больше будет скорость выполнения упражнения, тем больше будет расход энергии. Например, при ходьбе со скоростью 6 км/ч человек теряет 360 ккал/ч, в воде эти потери составят 720 ккал/ч.

Даже чрезмерные нагрузки в воде влекут за собой гораздо меньше травм, болевых ощущений и других неприятных последствий. Общеизвестно, что группы мышц действуют, взаимозависимо: чрезмерное напряжение одной группы соответствует большему ослаблению противоположной. Такое неравномерное давление на суставы и мышцы может вызвать боль. В воде же не одна группа мышц не остается затронутой. Это происходит из-за втрое усиленного, по сравнению с воздушной, сопротивления водной среды.

Массаж, которым постоянно сопровождается движение в воде, прекрасно действует на циркуляцию крови в коже и жировые отложения на любом участке тела. Давление воды на поверхность тела и ее охлаждающее действие сначала уменьшает приток крови к кожным покровам, а после увеличивает его, благодаря чему кожа человека

становится гладкой, упругой и эластичной. К тому же, во время занятий сама вода приводит «лечебный сеанс»; кожа - самый большой по площади орган, выводящий многие вредные вещества через многочисленные поры. Так, незаметно во время часового занятия исчезают прыщи, шелушения.

Давно известно, что вода является отличным антидепрессантом, она снимает напряжение, раздражение, благоприятно действует на пищеварительную и кровеносную системы. Занятия аква - аэробикой помогают избавиться от синдрома хронической усталости, повысить работоспособность, гормональную и физическую активность. Как и любой фитнес - тренировки, занятия в воде приносят много положительных эмоций.

Занятия аква - аэробикой повышают сопротивляемость организма к возникновению простудных заболеваний, закаляют его.

Несмотря на целебное воздействие занятий в воде, они имеют и ряд противопоказаний. Желательно до начала занятий, в особенности людям после 50 лет, пройти медицинское обследование. Противопоказание к занятиям могут быть сердечно - сосудистые заболевания первой и второй степени, далеко зашедшие явления атеросклероза, протекающие с выраженным поражением сердца и головного мозга, кожные заболевания, инфекционные заболевания и др.

Характер упражнений аква - аэробикой заметно различается от того, в каких условиях проводится занятия. Различают аква - аэробику в мелкой и глубокой воде. При занятиях в мелкой воде используют базовую аэробику, степ- аэробику, танцевальную аэробику, аэробики в виде круговых движений.

Для занятий не в глубокой воде используется бассейн глубиной 100- 160 см. занятия в глубокой воде доступны лишь тем, кто умеет плавать.

Все шире на занятиях физическими упражнениями применяются различные снаряды и предметы: платформа для степ - аэробики, специальные отягощения, которые можно использовать в воде для рук, ног и туловища.

Большое значение проведения занятий имеет температура воды. Различная температура по-разному воздействует на организм человека: изменяет капиллярное кровообращение, обмен веществ, мышечный тонус. При 23 градусах С на суше мы ощущаем комфорт и тепло, в воде же холод. Наилучшие условия аква- аэробики- 28-30 градусов. Выполнение интенсивных упражнений в теплой воде оказывает большое воздействие на сердечно - сосудистую систему из-за отсутствия теплоотдачи. Поэтому нужно соблюдать определенную осторожность и контролировать состояние занимающихся.

При занятиях аква - аэробикой следует следить за самочувствием, настроением, а также частотой сердечных сокращений занимающихся. Нельзя игнорировать боль в желудке, сердца, тошноту и головокружение.

Структура урока остается классической. Однако водная среда вносит свою специфику.

Задачей подготовительной части урока разогрев и акклиматизация в воде. В этой части выделяется три фазы: 1 фаза - пассивный разогрев за счет приема теплового душа, что важно и с точки зрения гигиены, 2 фаза - активный разогрев на суше, 3 фаза - активная разминка в воде. Продолжительность подготовительной части составляет 10-12 % всего занятия.

Подбор упражнений вытекает из цели занятия. Возможен вариант более постепенного перехода от суши к воде - выполнение нескольких упражнений на бортике бассейна с погружением в воду ног, то есть в положении сидя

Основная часть занимает около 80% от всего времени занятия. Варианты основной части различаются подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения, амплитудой движений.

В заключительной части используются различного рода игры, упражнения на расслабление, свободное спокойное плавание.

Так же, как и при занятиях аэробикой в зале, урок аква - аэробики приводится под музыку, характер и темп который должны совпадать и соответствовать движениям.

Важным моментом проведения урока аква - аэробики является соблюдение техники безопасности, особенно в глубокой воде. При этом большое значение приобретает организация группы. Хорошая организация позволяет держать в поле зрения всех занимающихся, следить за правильностью выполнения движений, вовремя вносить коррекцию.

Основные виды построения группы при занятиях в воде: колонны, шахматный порядок, свободное построение, пары. Управление группой осуществляется словесно и визуально.

Аква - аэробика полезна молодым, пожилым, спортивным, больным. Сейчас этот вид аэробных занятий пользуется большой популярностью.

Комплекс упражнений

- *Велосипед: сгибание- разгибание ног в воду.*
- *Развести ноги врозь - соединить вместе*
- *«Ножницы»: ноги врозь - вместе (правая/левая сверху)*
- *Сгибая, поднять ноги вверх*
- *Сгибание- разгибание стоп*
- *Круговые движения стоп*

Упражнения у бортика бассейна в неглубокой воде.

- Спиной к стене на небольшом расстоянии от нее, руки в стороны - назад, держаться за кромку бассейна. Выпрямляя ноги, прогнуться, смотреть вперед, вернуться в и.п.
- Спиной к стене, руки в стороны, держась за кромку бассейна, махи согнутой или прямой ногой: вперед; в сторону; назад
- И. п.- то же, движения бедрами: вправо- влево; круги; вперед- назад, восьмерки бедрами
- И. п. лицом к стене, держась за кромку бассейна, ноги сомкнуты, стопы касаются стенки. Выпрямить ноги, руки прямые согнуть, вернуться и и.п.
- И.п. спиной к стене, руки в сторону, держаться за кромку бассейна: - ноги вперед, согнуть (колени к груди)- разогнуть; - ноги согнуть, разогнуть вперед, опустить вниз; - ноги врозь вместе; - ноги согнуть, круговыми движениями через положение ноги врозь опустить вниз; - ноги вперед, движение ног вправо, влево: - поочередное сгибание-разгибание ног (велосипед); - правая нога впереди, левая внизу, поднять левую ногу до касания правой, опустить в и.п. (8-12раз), то же – с др. ногой.
- И.п.- лицом к опоре, руками держаться за кромку бассейна, одна нога согнута, другая прямая в сторону, стопы касаются стены. Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (выпады вправо/ влево).
- И.п.- лицом к стене, держаться за кромку бассейна: - прыжки на ноги вместе: - прыжки ноги врозь; - прыжки, сгибая ноги назад.
- И.п.- лицом к опоре, кисти рук положить на край бассейна. Выпрямить руки - согнуть.
- И.п.- лицом к опоре на расстоянии шага. Махи ногами назад.
- И.п. – лицом к опоре, держать руками за кромку бассейна, лечь на воду (горизонтальное положение тела) поочередное сгибание-разгибание ног.
- И.п. – боком к опоре. Упражнения классического танца: - полуприседы; - приседы; - «батман тандю»; - «батман жэтэ»; - «батман жэтэ»; - «батман фондю»; - «гран батман жэтэ» и др.

Упражнения в неглубокой воде

- Ходьба выпадами
- Прыжки выпадами
- И.п.- широкая стойка ноги врозь в стороны - книзу. Прыжок - ноги скрестно, небольшой полуприсед, руки согнуть скрестно перед телом, кисти наружу, прыжком принять и.п.
- И.п.- стойка ноги врозь. Прыжок - ноги вместе, приземлиться в и.п.

- *И.п.- ноги вместе, прыжок ноги врозь, во время прыжка соединить вместе, приземлиться и и.п.*
- *И.п. стойка ноги вместе, прыжок ноги врозь, во время прыжка соединить ноги вместе, приземлиться в и.п.*
- *Бег, сгибая ноги назад*
- *Прыжки, сгибая ноги вперед, назад*
- *Прыжки на одной ноге*
- *Ходьба с махами ногами вперед, назад*
- *Хлопки руками: под коленом, под согнутой ногой, впереди, сзади туловища*
- *Бег в сторону со скрестной постановкой стоп.*

9. Самостоятельные занятия фитболом

Фитбол появился в середине прошлого столетия. Свой вклад в его развитие внесли: швейцарский врач- физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах в 50-х годах 20 в. для лечения больных церебральным параличом, и в 80-х годах американский врач- физиотерапевт Джоан Познер Мауэр, которая стала использовать мячи для восстановления больных после травм опорно-двигательного аппарата. Если сначала это чудо- тренажер использовали исключительно в лечебных целях - для реабилитации больных с травмами позвоночника и нарушениями центральной нервной системы, то сегодня он применяется на самых разных разнообразных тренировках: йоги, Пилатеса, силовых кардиотренировках.

Специфика фитбола включает в себя следующее:

- Возможность избирательного воздействия на отдельные группы мышц;
- Снятие излишней нагрузки с позвоночного столба;
- Тренировки правильной осанки;
- Одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса;
- Возможность применения мяча для силовой тренировки и стретчинга;
- Высокая эмоциональность и развлекательность занятий;
- Развитие функции равновесия одновременно с развитием силы и гибкости.

Занятия фитболом обеспечивают «мягкую нагрузку на очень хорошем эмоциональном фоне, так как упражнения выполняются практически при полном отсутствии нагрузки на ноги, что немаловажно для людей с варикозным расширением вен, избыточном весом, а также для беременных женщин. Проведение в США, Европе и России исследование подтверждают положительное воздействие таких тренировок на позвоночник, сердечно - сосудистую систему, вестибулярный аппарат.

Для оздоровительных занятий используются специальные легкие, пластиковые мячи - фитболы различные не только по цвету, но и по размеру. Опытным фитнесисткам подходит мяч 55 см, новичкам 65 см, детям-35-45 см. Выбор мяча зависит от роста

Существуют основные исходные положения на мяче, которые необходимы для правильного выполнения техники упражнений.

- Сидя на мяче. Сед выполняется в центре мяча, угол в тазобедренном суставе около 90 градусов, врозь, прямая спина. Чтобы почувствовать мяч, выполните продвижение на мяче вверх-вниз, не отрывая ягодиц от мяча, а стоп от пола. Затем попробуйте сохранять равновесие на мяче, отрывая поочередно то одну, то другую ногу от пола.
- Лежа спиной на мяче. При таком положении нижняя и средняя части спины находятся на мяче, ноги врозь, стопы на полу, руки за головой. Угол в коленных суставах 90 градусов.
- Шея и верхняя часть туловища лежат на мяче. Туловище параллельно полу. Руки могут быть за головой или скрещены на груди, или обхватывать мяч. Угол в коленных суставах должен быть около 90 градусов. Ноги на ширине плеч, стопы на полу. Активно работает широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы.
- Поясница лежит на мяче. Туловище при этом положении параллельно полу. Руки находятся за головой или скрещены на груди. Угол в коленных суставах около 90 градусов. Ноги на ширине плеч, стопы на полу.
- Лежа на спине, ноги лежат на мяче. Руки могут находиться за головой или скрещены на груди.
- Лежа на боку, верхняя нога лежит на мяче. Верхняя нога выпрямлена, нижняя согнута под углом 90 градусов. Одна рука лежит под головой, другая согнута впереди туловища с опорой кисти на пол.
- Стойка на одном колене, другая прямая нога в невыворотном положении отведена в сторону. Обе руки опираются на мяч впереди туловища. Голова, туловище и отведенная нога - на одной линии.
- Упор боком на мяче. Обе руки опираются на мяч впереди туловища.
- Упор на коленях с опорой животом на мяч. Колени могут быть слегка приподняты на полом.
- Упор на прямых или согнутых руках с опорой ногами на мяч. Принимать данное положение лучше всего из положения упора на коленях с опорой животом на мяч с последующим передвижением рук вперед.
- Положение аналогично предыдущему, но с опорой животом на мяч. Активно работают мышцы рук и плечевого пояса.

- Лежа на спине с согнутыми ногами, голени лежат на мяче, бедра прижаты к мячу. Колени согнуты под прямым углом. Руки за головой или скрещены на груди.
- Лежа на спине мяч зажат бедрами. Руки за головой или скрещены на груди
- Лежа на спине, ноги вверх, лодыжки сдавливают мяч.
- Лежа на спине удержание мяча ногами
- Лежа на спине таз вверх, стопы на мяче.
- Лежа на животе. Ноги согнуты под прямым углом. Мяч расположен между ягодицами, бедрами и икрами ног

Самостоятельные занятия способствуют укреплению здоровья, улучшению общего самочувствия, повышению уровня физической подготовленности.

Заниматься футболом можно самостоятельно 3-4 раза в неделю. Каждое занятие должно состоять из трех частей: разминки, основной части и заключительной.

Разминка необходима для подготовки организма к предстоящей работе, разогрева мышц. Упражнения должны быть динамичными, но не трудными.

Основная часть состоит из более сложных упражнений в различных и.п. на силу и равновесие. Можно дополнительно использовать гантели, утяжелители

В заключительной части необходимо сделать упражнения на восстановление дыхания, расслабление и растяжку мышц спины, пресса, груди. Например: упражнение -стретчинг на футболе:

а) лежа спиной на мяче, сильно прогнуться назад, стопы на полу, руки вверх на полу, задержаться 30 сек.

б) сидя на мяче - наклон вперед, руки вперед.

Самостоятельные занятия должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студента.

Упражнение	Тип движения	Дин. Работа мышц
Лежа спиной на мяче, опустить поднять таз	Сгибание-разгибание туловища	Прямая мышца живота, наружная косая мышца живота
Подъем туловища из положения, лежа спиной на мяче, руки за головой	Сгибание-разгибание туловища	Прямая мышца живота, наружная косая мышца живота.
Лежа на полу, на спине с согнутыми ногами, голень	Сгибание-разгибание ног в тазобедренных	Прямая мышца живота, наружная и

лежит на мяче, бедра прижимают мяч.	суставах	внутренняя
Лежа животом на мяче с опорой раками о пол,- подъем одной ноги с разноименной руки вверх	Сгибание в плечевом и разгибание в тазобедренном суставах	Большая ягодичная мышца, дельтовидная мышца
Из положения, лежа животом на мяче, колени на полу, обхватив мяч, поднять верхнюю часть туловища, вернуться в и.п.	Разгибание позвоночного столба	Мышцы спины
Лежа животом на мяче ноги врозь, с опорой на руки. Отжимание.	Сгибание рук в локтевом суставе, когти направлены в стороны	Грудные мышцы, дельтовидная, трапециевидная мышца
В упоре на руках с опорой на мяч бедрами	Разгибание рук в плечевых суставах	Дельтовидный трицепс, грудная мышца

Лежа на спине, голень лежит на мяче, бедра касаются мяча, руки вдоль туловища.	Разгибание в тазобедренных суставах	Большая ягодичная мышца, мышцы задней поверхности бедра
Лежа на животе, захват мяча ногами, приподнять бедра под полом, вернуться в и.п.	Разгибание в тазобедренных суставах	Ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра
В упоре боковым на мяче поднимание	Отведение бедра	Средняя и малая ягодичная,

верхней части		грушевидная мышца
---------------	--	-------------------

10. Самостоятельные занятия силовым тренингом.

Каждая девушка хочет быть красивой, и каждая хотя бы в глубине души недовольна своим телом. Единственное средство, которое поможет стать стройной - это регулярная физическая нагрузка. Кардиоупражнения - это ходьба, бег, танцы позволяют стать более выносливыми, укрепить мышцы, обрести стройность, интенсивно расходовать энергию во время занятий. Но хорошую фигуру, наибольшую уверенность в себе, в своем теле невозможно сформировать без физических упражнений. Мышечная ткань активно сжигает калории даже в состоянии покоя, чем больше ее масса, тем интенсивнее обмен веществ. Силовые упражнения помогут немного увеличить мышечную массу, изменить фигуру, улучшить осанку. Но многие девушки не доверяют «железу и механизмам», боятся «стальных мышц», превратиться в А. Шварценеггера, не знают, как правильно работать с гантелями и амортизаторами. Не у всех есть возможность посещать спортивный зал. Поэтому ниже прилагаются рекомендации к выполнению силовых упражнений и примерные комплексы для самостоятельных движений.

Общие рекомендации к комплексу №1

ПРОГРАММА. Следите за правильной техникой выполнения, иначе занятия могут быть малоэффективными. Выбирайте максимальное отягощение, при котором можете выполнять упражнения правильно. Выполняйте этот комплекс три раза в день. Новичкам рекомендуется выполнять по 1 подходу каждого упражнения. Подготовленным 2-3 подхода по 8-12 раз без перерыва. Отдых между подходами около 1 минуты. Чтобы эффект от занятий возрастал, необходимо увеличить нагрузку. Для этого можно использовать более тяжелые гантели, добавить еще 1 подход или уменьшить время отдыха.

РАЗМИНКА. Начинать тренировку всегда необходимо начинать с разминки. Это разогревает организм, предотвратит травмы.

ЗАМИНКА. В конце занятия необходимо растянуть все основные группы мышц, для этого держать каждую растяжку по 20 секунд. Сделать дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

содержание	Методические указания
И.П.- стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам, ладони внутрь: <ul style="list-style-type: none"> Полуприсед 	Упражнение укрепляет мышцы ягодиц, передней поверхности бедра, верхней части спины и плеч. Гантели

<ul style="list-style-type: none"> • И.п. • Руки вверх • И.п. 	<p>весом 2,5 кг в каждой руке. При выполнении полуприседа бедра должны параллельны полу.</p>
<p>И.п.- ст. ноги врозь, руки с гантелями вниз, ладони внутрь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шаг правой ногой назад - выпад • И.п. • Выпад левой назад • И.п. 	<p>Упражнение укрепляет мышцы ягодиц, бедер, голени. При выполнении выпада спину держать прямо, вес равномерно распределен на две ноги. Гантели весом в 2,5 кг в каждой руке.</p>
<p>И.п.- наклон прогнувшись, руки с гантелями вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руки в стороны • И.п. • Руки в стороны • И.п. 	<p>Упражнение укрепляет мышцы верхней части спины, задние пучки дельтовидных мышц. Прогнуться в поясничном отделе позвоночника, не раскачиваться. Гантели от 2,5 до 7 кг</p>
<p>И.п.- ст. ноги врозь, колени чуть согнуты, руки перед собой вниз, ладони внутрь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наклон вперед, спина прямая, гантели на уровне коленей, взгляд в пол • И.п. 	<p>Упражнение укрепляет мышцы задней поверхности бедра, ягодиц, спины. Спина прямая лопатки соединить.</p>
<p>И. п.- упор лежа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Согнуть руки • И.п. 	<p>Упражнение укрепляет мышцы груди, дельтовидные мышцы, трицепсы. Выполнить 8-10 раз.</p>
<p>И.п. лежа на спине, руки за голову, локти в стороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Левую ногу вниз • И.п. • Правую ногу вниз • И.п. 	<p>Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бедра.</p>
<p>И.п.- лежа на спине, руки за голову,</p>	<p>Напрягать только мышца брюшного</p>

локти в стороны	пресса.
-----------------	---------

Общие рекомендации к комплексу №2(с амортизаторами)

С амортизаторами можно заниматься везде: дома, на работе, на улице и т.д. он не займет много места, не требует регулировки, его может заменить обычный аптечный бинт. С его помощью можно укрепить мышцы столь же эффективно, как на супертренажерах.

ПРОГРАММА. Тренируйтесь 2-3 раза в неделю. Новичкам рекомендуется выполнять по 1 подходу упражнения. Чтобы увеличить нагрузку, делайте 2-3 подхода. Укоротив амортизатор можно увеличить сопротивление, а значит и нагрузку. В дни отдыха обязательно займитесь кардиоупражнениями.

РАЗМИНКА. Перед началом тренировки 3-5 легких кардиоупражнений - ходьба с круговыми движениями руками, бег, прыжки, подскоки, танцы и т.п.

ЗАМИНКА. В конце тренировки- 5 минут легких кардиоупражнений, растяжка основных мышечных групп, упражнение на расслабление.

Комплекс упражнений с амортизаторами

Содержание	Методические указания
И.п.- сомкнутая стойка, амортизатор за спиной на уровне лопаток, локти в стороны: 1,2- выпрямить руки вперед с шагом вправо и приседом 3,4- и.п. 5,8- то же самое, с шагом левой.	Упражнения укрепляет мышцы груди, плеча, ягодиц, внутренней поверхности бедра. Опора на всю стопу. Повторить 10-15 раз.
И.п.- встать на амортизатор в ст. ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, хват за ручки амортизатора: 1- согнуть руки, локти назад 2- выпрямить руки назад 3- согнуть руки 4- И.П.	Упражнение укрепляет мышцы спины, трицепсы.
И.п.- встать на амортизатор в ст. ноги врозь, руки вниз, ладони вперед, хват	Упражнение укрепляет бицепсы, дельтовидные мышцы.

за ручки амортизатора: 1- согнуть руки 2- и.п. 3- руки в стороны 4- и.п.	
И.п.- то же. 1- согнуть руки 2- присед 3- выпрямить ноги 4,5- руки вверх 6,7- руки к плечам 8-и.п.	Упражнение укрепляет ягодичные мышцы, трицепсы.
И.п.- лежа на спине, руки за голову: 1-согнуть ноги, приподнять таз- вдох 2-и.п.- выдох	Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса. Повторить 15-20 раз.

11. Развитие гибкости при самостоятельных занятиях

Гибкость- это двигательное качество, обеспечивающее выполнение движений с максимальной амплитудой. Она быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом при отсутствии специальной тренировки, в то же время гибкость суставов, позвоночника можно сохранить в хорошем состоянии до старости. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, на нее влияют особенности телосложения. В утренние часы она несколько снижена по сравнению с другим временем суток, при низкой температуре уменьшается, при высокой - увеличивается.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость всегда меньше пассивной: осуществляется сокращение мышц. Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений.

Пассивная гибкость характеризуется амплитудой движения, выполняемого с помощью внешних сил или инерции движений отдельных частей тела.

Оптимальная подвижность в суставах достигается при одновременном развитии активной и пассивной гибкости.

Упражнения, применяемые для развития гибкости, называются стрейч, что в переводе с английского означает «растяжение». Стрейчинг бывает двух видов динамический и статистический.

Динамический - это растяжка в движении. Мышцы растягиваются на очень короткое время и только в крайней точке растяжения. При статистическом стрейче большую часть времени мышца неподвижна и сохраняет максимальную длину. Упражнение выполняется в спокойном темпе, без резких движений.

Упражнения стрейчинга можно использовать во всех частях тренировочного занятия (в подготовительной, основной или заключительной), или как самостоятельное занятие.

В подготовительной части применяют упражнения стрейчинга в ходе разминки, особенно после динамических упражнений постепенно увеличивая темп.

В основной части упражнения стрейчинга следует выполнять сериями: после силовой нагрузки, во время неё, между подходами, после каждого силового упражнения.

Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения стрейчинга сконцентрировать во второй половине основной части занятия, выделив их самостоятельным «блоком» нагрузки.

В заключительной части упражнения стрейчинга сочетаются с упражнениями на расслабление, дыхание и самомассажем.

Для развития гибкости используют следующие методы:

Метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократном повторении упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Начинают упражнения с небольшой амплитуды и постепенно увеличивают ее к 8-12 повторению до максимального предела.

Метод статистического растягивания основан на зависимости величины растягивание от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнять упражнение и удерживать конечное положение от 5-15 секунд до нескольких минут. Для решения данной задачи очень эффективны упражнения из хатха - йоги. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительных сериях занятия, но наибольший эффект дает ежедневное выполнение серий таких упражнений в виде отдельных занятий.

Подвижность в суставах и гибкость можно считать хорошей, если после небольшой разминки, возможно сделать следующие упражнения:

- В положении стоя, наклонившись, не сгибая ног, ладонями коснуться пола
- В положении сидя на полу, наклонившись вперед, коснуться лбом коленей.

- Стоя к стенке на расстоянии 20-35 см, подняв руки вверх, коснуться кистями стены, не прогибаясь в пояснице.
- В положении стоя делать мах ногой вперед- вверх до уровня головы, а в сторону - выше уровня пояса.
- Делать «мостик» с прямыми руками и ногами

На сегодняшний день наиболее часто гибкость оценивается по способности к выполнению наклона туловища вперед без сгибания ног в коленных суставах, при этом измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью.

Комплекс динамических упражнений

для поддержания подвижности в суставах и развития гибкости

1. И.п. – о.с., руки вверх; ритмичное отведение рук назад(8-10 раз, 4-6 серий)
2. И.п. – о.с., руки в стороны; круговые движения руками вперед – назад(10-12 раз)
3. И.п., - выпад левой(правой) вперед ; пружинистые приседания (не сгибая ногу сзади) (32-40 раз каждой ногой)
4. И.п. – ноги врозь; махи вперед, назад, в стороны(по 8-12 раз в каждом направлении каждой ногой)
5. И.п.- лежа на спине; махи вперед – вверх (8-10 раз каждой ногой)
6. И.п. – ноги врозь ; пружинистые наклоны вперед ,ладони касаются пола (8-10 раз, 4-5 серий)
7. И.п. – лежа на спине; упражнение «мост» (6-8 раз)
8. И.п. – упор лежа; согнуть ноги, выпрямить руки, прогнуться – упражнение «рыбка» (6-8 раз)

Комплекс статических упражнений

для поддержания подвижности в суставах и развития гибкости

Его можно выполнять как самостоятельную тренировку. Перед занятием необходимо делать разминку –разогреться .Это позволит увеличивать эффективность упражнений, избежать травм и болевых ощущений (например, выполнять прыжки со скакалкой , бег на месте). В конечной точке каждого движения необходимо задерживаться на 10-15 счетов, при этом важно следить за дыханием.

1.Упражнение для трапециевидной мышцы

И.п. – сед ноги согнуты скрестно, спина прямая, руки за голову. Наклон головы вперед соединить локти , задержаться на 15 счетов

2. Упражнение для мышц спины

И.п.- то же, руки в замок перед грудью. Округлить спину, руками тянуться вперед, задержать дыхание.

3. Упражнение для мышц пресса и позвоночника

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу. Прогнуться назад, соединить лопатки, головой тянуться вверх, плавно вернуться в и.п.

4. Упражнение для задней поверхности ног

И.п. – сед, правая нога вперед, левая согнута, колено в сторону, руки на полу. Наклон вперед, спина прямая.

5. Упражнение для широчайшей мышцы спины

И.п. – сед ноги согнуты скрестно, правая рука на полу, левая вверх. Опускаясь на предплечье наклон туловища вправо, спина прямая, задержать на 10-15 счетов, то же в другую сторону.

12. Самостоятельная тренировка мышц брюшного пресса.

С каждым годом всё больше людей приобщается к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые становятся неотъемлемой частью их жизни. Эти люди, осознав преимущества занятий физическими упражнениями, открывают для себя радости подвижного и здорового образа жизни. Особенно важно правильно организовать режим труда и отдыха в напряжённый период студенческой жизни. Двухразовые занятия в неделю лишь в течение двух-трёх лет при относительно небольшой их интенсивности и малом объёме нагрузок не создают условий для развития и совершенствования физических качеств. При этом возникают длительные перерывы в учебных занятиях в период зимних и летних каникул, экзаменационных сессий, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности. В связи с этим возникает потребность более широкого использования различных форм самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Они необходимы для повышения двигательной активности студентов, успешного выполнения программного контрольного тестирования, поддержания здоровья и оптимального уровня общей физической подготовки на протяжении всего напряжённого периода обучения в вузе.

В современных условиях жизни выносливость и сильные мышцы - тот резерв, который помогает человеку противостоять натиску нервных и физических перегрузок, неизменно сохранять хорошее самочувствие, быть всегда доброжелательным. И в студенческие годы важно понять и принять эти простые истины, так как высокое эмоциональное напряжение, быстрые ритмы, постоянные

умственные перезагрузки требуют выхода скопившейся в организме напряжённости, эмоциональной разрядки через физические упражнения.

Для того чтобы грамотно тренироваться самостоятельно, а не просто эпизодически «качать мышцы», необходим хотя бы минимум «базовых» знаний о принципах физического воспитания и спортивной тренировки, о закономерностях функционирования организма и влиянии на него разнообразных тренировочных средств. Источником знаний может стать информация, полученная студентами от педагога или учебного пособия, а также в процессе двигательной деятельности на основе мышечных ощущений и достигнутых результатов. Занимающиеся на практике познают методические основы физической подготовки, получают представление о положительном влиянии упражнений на организм, убеждаются в необходимости регулярных занятий. Выбор упражнений, вида двигательной деятельности зависит от возможностей и желания каждого. Это могут быть занятия оздоровительной гимнастикой, йогой, пилатесом, атлетической гимнастикой или занятия оздоровительным бегом, плаванием, аэробикой, спортивными играми. При любом выборе вида физических упражнений необходимо знать, как нужно заниматься с наибольшей для себя пользой. Благодаря правильно подобранным упражнениям и определенным параметрам нагрузки можно добиться ощутимых результатов в функциональном плане и физической подготовке, занимаясь по 10-30 минут в день. Даже самый занятый человек может выкроить для своего здоровья эти несколько минут в день. Тем более что всё это окупится улучшением здоровья, повышением уровня психического самочувствия, которое зависит и от внешнего вида. Самое главное для проведения самостоятельных занятий - найти достаточно убедительную мотивацию. Чтобы убедить себя в необходимости повысить свою двигательную активность и регулярно выполнять физические упражнения, пересмотреть свой режим питания, целесообразно в первую очередь оценить своё физическое состояние, уровень развития основных физических качеств.

Чтобы быть стройным и здоровым, каждому необходимо укреплять мышцы спины и живота на протяжении всей жизни. Как показывает практика, систематические тренировки пресса позволяют не только сохранить стройность фигуры, но и повышает трудоспособность, дают заряд бодрости, улучшают деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и половой сферы человека. Каждый человек располагает практически идеальным средством для тренировки брюшного пресса и поясницы - своим собственным телом. Для правильного выбора физических упражнений с целью укрепления мышц брюшного пресса необходимо знать:

- основные мышцы, формирующие область живота и талии;
- основное назначение каждой мышцы;
- физическое упражнение, которое стимулировало бы выполнение основной функции каждой мышцей и обеспечивало бы полную амплитуду её сокращения и расслабления.

Брюшной пресс состоит из четырёх основных мышц: прямая мышца, внутренняя и внешняя косые мышцы и поперечная. Их главная функция - сгибать туловище и поддерживать внутренние органы брюшной полости и т.д. Все мышцы брюшного пресса работают согласованно с мышцами спины для поддержания вертикального положения тела, поэтому их необходимо одновременно и регулярно укреплять для создания крепкой талии- середины тела- источника силы, подвижности, координации и равновесия.

Проверить, в каком состоянии находится ваш брюшной пресс, можно с помощью упражнений, которые относятся к категории тестов. Наиболее простые из них:

1. медленно поднимать туловище над полом примерно на 30 см и медленно возвращаться в исходное положение. И.п. лёжа на спине, ноги врозь плеч и согнуты в коленях стопы упираются в пол, руки за головой, локти в сторону. Оценка: больше 12 раз - хорошо; от 6-12- удовлетворительно; меньше 6- плохо.
2. Поднимать туловище до касания бёдер грудью в течение 1 минуты из И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой. Оценка: больше 25- хорошо; от 15-25- удовлетворительно; меньше 15- плохо.
3. Поднимать прямые ноги до угла 90 градусов (колени расслаблены) в течение 30 секунд из и.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой. Оценка: больше 15 раз - хорошо; от 10-15 раз - удовлетворительно; меньше 10- плохо.

Упражнения для верхней части брюшного пресса:

1. Поднимание верхней части туловища из положения, лёжа на спине с согнутыми ногами;
2. Поднимание верхней части туловища из положения, лёжа на спине с поднятыми вверх ногами;
3. Поднимание туловища до касания грудью согнутых коленей.

Упражнения для нижней части брюшного пресса:

1. Поднимание нижней части тела и согнутых ног к груди из положения, лёжа на спине;
2. Движения ногами (ножницы в горизонтальной и вертикальной плоскости) в положении лёжа на спине;
3. Поднимание вверх таза с прямыми ногами;
4. Поднимание ног за голову;
5. Подъём коленей к груди в висе на перекладине;
6. Подъём ног до касания перекладины.

Упражнения для косых мышц брюшного пресса:

1. Касание локтём противоположенного колена в положении лёжа на спине;
2. Поднимание верхней части туловища с поворотами вправо, влево из положения, лёжа на спине;

3. Опускание согнутых ног в коленях вправо, влево и выпрямление их вверх.

Упражнение для поперечной мышцы живота:

1. втягивание мышц живота в упоре стоя на коленях
2. втягивание мышц живота в исходном положении стоя или упираясь руками в бёдра - это одно из эффективных упражнений для укрепления мышц живота и стимулирования деятельности внутренних органов. Достаточно 10-20 раз в течение дня примерно на 6-8 секунд втягивать живот, чтобы заметно укрепить мышцы живота, уменьшить его объём, улучшить работу кишечника, предупредить запоры. Втянутый живот в сочетании с развёрнутыми плечами и поднятой головой резко меняет внешний облик человека в лучшую сторону.

Для тренировки мышц брюшного пресса рекомендуется составить комплекс, состоящий из упражнений для каждой части пресса, и выполнять его в течение определённого времени.

На начальном этапе занятий можно выполнять примерно 1-2 упражнения из каждого раздела программы, которые на ваш взгляд более всего подходят для вас, и выполнять их в одной тренировке с индивидуальной дозировкой до утомления мышц. Выбор нагрузки в тренировочном процессе является самым важным моментом для достижения поставленной цели. Если упражнения для мышц брюшного пресса выполняются без достаточной физической нагрузки и напряжения, в быстром темпе, то такой вариант их выполнения не обеспечивает должной стимуляции для их роста. Постепенно от занятия к занятию нужно увеличивать количество повторений каждого упражнения и подходов.

При выполнении любых упражнений для мышц живота необходимо придерживаться следующих правил:

1. Активизировать среднюю часть тела;
2. Постоянно следить за мышцами живота;
3. Контролировать каждое движение (не раскачиваться при выполнении движения, не ронять на пол руки или ноги, когда их нужно вернуть в исходное положение);
4. Фиксировать движение на пике напряжения и удерживать его в течение указанного времени;
5. Не отдыхать перед следующим повтором упражнения, при повторе упражнения бёдра или плечи лишь слегка касаются пола, а затем начинается очередной повтор;
6. При выполнении основных движений сконцентрировать внимание на работе мышц живота;
7. При выполнении любого упражнения следить за тем, чтобы шейный отдел позвоночника был растянут, а расстояние между грудной клеткой и подбородком соответствовало вертикально расположенному кулаку;
8. Соблюдать правильное дыхание;

9. При тренировке мышц живота очень важно правильно дозировать нагрузку на нижнюю часть спины, которая возникает при их выполнении. Если когда-то были проблемы с нижней частью спины, то перед началом тренировок необходимо проконсультироваться со специалистом.

Методика правильного выполнения упражнений

Поднимание верхней части туловища, лежа на спине с согнутыми ногами. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой, локти в стороны. Поднимать голову и верхнюю часть туловища (лопатки), сокращая мышцы брюшного пресса. Лопатки должны отрываться от пола, голову и шею держать прямо. Выполнить обратное движение, начинать повтор упражнения нужно сразу после касания опоры. Во время выполнения упражнений не задерживать дыхания:

- **выдох** выполняется через рот при совершении напряженного движения
- **вдох** выполняется при опускании верхней части туловища в исходное положение.

Не соединяйте руки в замок за головой. Держите пальцы прямыми, лишь слегка касаясь ладонями головы в области ушных раковин. Удерживайте руки в этом положении, держа локти в стороны на протяжении всего упражнения. Упражнения должны выполняться медленно без рывков. Брюшные мышцы необходимо максимально изолировать. Очень важно всё делать с интересом, увлечением, желанием и положительными эмоциями. Для укрепления мышц пресса и спины необходим примерный комплекс упражнений:

Примерный комплекс упражнений:

1. Растяжка с поворотом коленей. И.п. лёжа на спине, подтянуть согнутые колени к груди, обхватить голени руками и задержаться в таком положении на несколько секунд. Затем расслабиться на несколько минут и выполнить упражнение в другую сторону.
2. Поднимание верхней части туловища из положения, лёжа с поднятыми и согнутыми ногами. И.п. лёжа на спине, поднять согнутые ноги так, чтобы бедра составляли прямой угол с туловищем, а голени были параллельны опоре. Ладони за головой, пальцы широко расставлены, большие пальцы расположены в верхней части шеи, а мизинцы почти в области макушки. Поднять верхнюю часть туловища, чтобы лопатки оторвались от пола.
3. Повороты верхней части туловища, лёжа на спине. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты правую руку отвести за голову, левая рука вдоль туловища. Затем и.п. повторить движение.
4. Поднимание одной ноги из положения лёжа на спине. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять одну ногу вверх и, приподнимая верхнюю часть туловища, обхватить поднятую ногу руками в области колена. Затем и.п. и выполнить упражнение другой ногой.

5. Поднимание рук и верхней части туловища, лёжа на животе.

И.п. лёжа на животе, прямые руки вверх ладонями вниз. Поднимать руки и верхнюю часть туловища вверх-назад, стараясь прогнуться. В этом положении задержаться 1-2 секунды и вернуться в и.п.

6. Поднимание ног из положения лёжа на животе. И.п. лёжа на животе, руки вверх. Поднимать прямые ноги, прогибаясь в пояснице, удерживая руки и верхнюю часть туловища на полу. Задержаться в этом положении на 1-2 секунды, вернуться в и.п. и повторить упражнение.

7. Втягивание мышц живота. В упоре на коленях спину держать прямо. Сделать энергичный выдох, при этом втянуть живот и выгнуть спину. Сохранять это положение 20-30 секунд. Затем вдох и вернуться в и.п.

8. Подъём таза вверх и опускание вниз, прогибаясь в пояснице. И.п. в упоре углом на прямых руках и прямых ногах. Не сгибая рук и ног, на выдохе опускать таз, как можно ближе к полу, прогибаясь в пояснице, а затем на вдохе поднимать его как можно выше вверх.

9. Наклон вперёд сидя на пятках. И.п. сидя на пятках. Наклониться вперёд, опираясь на кисти рук, лбом коснуться колён. Задержаться в этом положении на несколько секунд, вернуться в и.п. и повторить упражнение.

Упражнения данного комплекса могут поначалу показаться лёгкими, но при их выполнении вы поймёте, как много требуется силы, чтобы удержать тело в необходимом положении. Начинать комплекс можно, выполняя каждое упражнение в течение меньшего времени, постепенно доведя его до указанного. Однако если вы регулярно и последовательно выполняете программу упражнений для мышц брюшного пресса, но никак не можете добиться желаемых результатов, причина, вероятнее всего, связана с особенностями вашего питания.

13. Пилатес – самостоятельные занятия по системе Пилатес.

Пилатес (Pilates) - новое направление в фитнесе, которое вместе с тем уже успело завоевать популярность по всем миру. Это направление названо в честь своего основателя Джозефа Пилатеса, который родился в 1880 г. в Дюссельдорфе. Джозеф был очень слабым от рождения: в детстве он страдал от рахита, астмы и ревматической лихорадки. Как и многие из тех, кто стал известен всему миру благодаря значительным достижениям в области физической культуры и здоровья, Пилатес страдал из-за физической немощи своего тела и решил преодолеть мучающие его недуги самым эффективным, но и самым нелегким способом: он начал заниматься физическими упражнениями по разработанной им системе.

Результат не заставил себя ждать: будучи подростком, он достиг довольно серьёзных успехов в гимнастике, лыжах и нырянии. Он также занимался исследованиями восточных форм физических упражнений. Объединив все самое

лучшее из западных и восточных методик, он создал то, что стало известно как метод Пилатес.

Пилатес - это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах. Эта система отвечает требованиям любого организма.

Как и любая другая физическая нагрузка, Пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества, но главное отличие Пилатеса от всех других видов сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций.

Все упражнения выполняются со специальными тренажерами. Это может быть изотоническое кольцо, фитбол, резиновые амортизаторы или тренажер PilatesAllegro. Ваша цель - научиться на них балансировать. На первый взгляд это покажется невыполнимым. Но на второй тренировке вы найдете к ним подход. Постоянно концентрируя свое внимание на дыхании, положении позвоночника и малого таза, вы научитесь чувствовать свое тело. Таким образом, налаживается связь между телом и разумом на энергетическом уровне.

Существуют три разновидности тренировки Пилатес:

1. **Тренировка на полу.** Это комплексы упражнений, которые выполняются на полу, в основном сидя или лежа. Комплексы могут быть направлены на достижение разных целей, например, снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, для улучшения осанки.
2. **Тренировка со специальным оборудованием.** Упражнения также выполняются на полу, но с использованием различного оборудования: кольцо PilatesRing, гантели, резиновые амортизаторы, мячи.
3. **Тренировка на специальных тренажерах.** Основное отличие тренажеров Пилатес от обычных состоит в том, что опора, на которой вы находитесь, выполняя упражнение, не является жестко фиксированной. Во время выполнения силового упражнения вам приходится прикладывать дополнительное усилие, чтобы удержать равновесие на нестабильной поверхности, при этом ваше тело вынужденно включает в работу огромное количество мелких мышц, которые не задействуются при обычных тренировках.

Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое. Именно поэтому для занятий Пилатесом практически не существует никаких противопоказаний, им можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме.

И самое главное - метод Пилатеса (Pilates) основывается на идеале хорошего самочувствия и не является одним из многочисленных способов, нацеленных на

то, чтобы втиснуть тело в бикини перед началом пляжного сезона. Равномерно развитые мышцы - ключ к хорошей осанке, пластичности и естественной грации.

Рекомендуемые упражнения:

1. Лягте на спину и вытяните руки вдоль вашего тела ладонями вниз, согните ноги в коленях и подтяните к грудной клетке. Поднимите обе ноги под углом 90 градусов к мату. Поднимите подбородок к груди и постарайтесь как бы перенести вес вашей головы к середине тела, поднимите руки на расстоянии 15-25 см от мата. Опустите ваши ноги на угол 45 градусов. Вдыхая медленно через нос, поднимайте ваши руки вверх-вниз на счет пять. Выдыхая медленно через нос, продолжайте считать до пяти. Повторите упражнение, досчитав до ста. Расслабьтесь после этого.

Во время упражнения вы должны напрячь мышцы ягодиц, при первом знаке напряжения шеи лягте на мат и продолжайте дышать. Будьте уверены, что ваша спина не прогнута во время упражнения. Если вы не можете держать угол в 45 градусов, найдите свое удобное положение ног.

2. Лягте на спину. Вытяните ваши руки за голову ладонями вверх. Ноги выпрямлены. Втяните живот насколько вы можете. Вдыхая медленно, тяните руки к потолку. Держите мышцы живота напряженными. Вытяните руки перед собой. Медленно выдыхая, наклонитесь вперед и сядьте. Продолжая выдыхать, наклонитесь к вашим ногам. Старайтесь достать пальцы ваших ног. Медленно опускайтесь на мат - позвонок за позвонком. Выдыхайте, когда поднимаете руки к потолку, растягиваясь насколько можете. Вернитесь в начальное положение и повторите 3-5 раз. Если вы не можете правильно сесть, то закрепите ваши ноги. Если вы не можете медленно отрывать спину от мата, то согните слегка колени.

3. Лягте на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Втяните живот. Согните правую ногу в колене и подтяните ее к груди. Вытяните правую ногу в положение 90 градусов к мату. Если мышцы ног не позволяют вам сделать этого, согните ногу в колене.

3a - не отрывая бедер от мата, сделайте круг ногой - сначала за тело;

3b - затем вниз к другой ноге;

3c - и в начальное положение.

Сделайте 5 кругов в одном направлении, затем 5 кругов в обратном направлении. Повторите с левой ногой.

Вынесение ноги за тело и возвращение ее в центральное положение - наиболее важная часть упражнения. Делайте круги маленькими и хорошо контролируемые, другими словами, в пределах бедренного сустава. Будьте уверены, что ваши бедра не отрываются от мата.

4. Подтяните вашу правую ногу к себе и согните ее. Медленно вдыхайте и тяните ногу насколько можете к груди. Поднимите подбородок. Положите левую руку на правое колено, а правую на лодыжку. Медленно выдыхая, повторите то же самое с другой ногой. Повторите 5-10 раз.

Если у вас проблемы с коленями, то держите ногу под коленом. Не забывайте держать спину прямой и живот втянутым.

5.Лягте, согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Обхватите ноги руками и подтяните голову к груди. Медленно вдыхая, выпрямите и растяните руки над головой и ноги на расстоянии 30-60 градусов от мата. Мышцы живота напряжены. Медленно выдыхая, сделайте круг руками. Притяните обе ноги к груди. Сделайте это 5-10 раз.

Более усложненная версия этого упражнения - это опустить ноги на 5 см от мата. Опускайте ноги только до точки, когда ваша спина прямая и не отрывается от мата. Следите за правильным дыханием.

6.Лягте на спину и втяните живот. Оторвите плечи от мата и подтяните подбородок к груди. Поднимите одну ногу и возьмитесь руками за лодыжку. Вытяните носок другой ноги и поднимите ее на 5-25 см от мата. Подтяните первую ногу к себе. Поменяйте ноги. Сделайте упражнение 5-10 раз.

Следите, чтобы нога была прямой во время упражнения. Делайте на счет два при наклонах к голове и на счет два при смене ноги. Не забывайте держать спину плоской.

7.Лягте на спину и подтяните колени к груди, затем вытяните ноги перпендикулярно мату. Оторвите плечи и подтяните подбородок к груди, руки за голову. Подтяните живот, выдыхайте и опускайте ноги одновременно, стараясь не отрывать спину от мата. Во время выдоха поднимите ноги на 90 градусов к мату. Вернитесь в начальную позицию. Повторите 5-10 раз.

Не выполняйте это упражнение, если у вас боль в спине. Когда поднимаете ноги из угла в 45 градусов, делайте это быстро, не забывая втягивать живот.

8.Лягте на спину и подтяните согнутые в коленях ноги к груди. Положите руки за голову и разведите локти. Подтяните подбородок к груди. Подтяните правую ногу к груди и одновременно вытяните левую. По диагонали подтяните левый локоть к правому колену. Задержитесь на несколько секунд в этом положении. Поменяйте ноги. Повторите 5-10 раз.

9.Сядьте с выпрямленными ногами и разведите их шире плеч. Вдыхая и вытягивая позвоночник вверх, начинайте сгибаться к вашим ногам. Мышцы живота должны быть втянуты. Плавно сгибайтесь вперед и выдыхайте.

9аб - на вдохе начинайте выпрямляться. Напрягите ягодицы, сядьте, вытянув позвоночник вверх и выдохните. Повторите 3 раза и с каждым повторением старайтесь всё больше наклониться вперед. После этого вернитесь в начальное положение.

10.Балансируя на ваших ягодицах и взявшись руками за лодыжки (или пальцы ног), подтяните к себе согнутые ноги.

10а - вытяните ноги вперед.

10б - разведите ноги шире плеч, живот втянут, вдохните.

Опустите ноги в начальное положение. Повторите упражнение 6 раз.

11. Сядьте, вытянув позвоночник, ноги чуть шире бёдер. Вытяните руки в стороны. Втяните живот. Опустите вытянутую левую руку к правой ноге. Медленно выдыхая, поверните тело вправо. Напрягите позвоночник. Вытягивайте позвоночник и задержитесь в этом положении на протяжении 3-х ударов сердца. После полного выдоха вернитесь в начальное положение. Повторите наклон теперь к левой стороне. Сделайте 4 раза к каждой стороне.

12. Лягте на живот, ноги вместе. Руки положите на мат под плечи. На вдохе поднимите голову и грудь. На выдохе постарайтесь выгнуться как можно дальше.

12a - наклоните голову к правому плечу. Не забывайте, что плечи должны быть опущены.

12b – затем наклоните голову вниз.

12c - затем наклоните голову к левому плечу и снова в центр. Повторите упражнение в левую сторону. Повторите 3 раза.

13. Лягте на живот, согните руки в локтях и положите их (могут быть 2 положения - руки сжаты в кулаки или пальцы распрямлены). Втяните и напрягите живот и прижмите бедра к мату, поднимите грудь и голову. Согните ногу в колене и сделайте мах голенью. Не позволяйте бедрам оторваться от мата. Делайте упражнение на счет. Повторите с другой ногой. Сделайте упражнение по 5 раз каждой ногой. Во время упражнения шея вытянута, не вжимайте ее в плечи, живот всегда подтянут к позвоночнику.

14. Лягте на спину, ноги выпрямлены и расслаблены. Разведите их на ширину бедер. Втяните живот и положите руки за голову.

14a - медленно вдыхая, начинайте наклоняться к коленям. Локти разведены, живот втянут.

Медленно выдыхайте и сгибайтесь к ногам, крепко прижимая их к мату. Выдохните полностью и наклонитесь до конца вперед. Вдыхая, вернитесь в сидячее положение. Медленно выдыхайте, втяните живот, сожмите ягодицы и медленно ложитесь на мат, делая это медленно - ребро за ребром. Если вам трудно сесть, то вы можете закрепить ноги. Повторите упражнение 5 раз.

15. Лягте на бок, подоприте голову рукой, ноги положите под небольшим углом к телу. Вторую руку положите перед телом для поддержки. Поднимите верхнюю ногу до высоты плеча. Медленно выдыхая, махните ногой вперед насколько далеко вы можете, но, не изменяя положения тела. Мах ногой не делайте быстро, примерно на 2 удара сердца. Медленно выдыхая, махните ногой назад насколько далеко вы можете, но, не сдвигая бедер или грудной клетки с места. Во время упражнения нога вытянута, но не напряжена, носок ноги только слегка вытянут, мах делается свободно. Сделайте упражнение 10 раз на каждом боку.

16. Лягте на бок, подоприте голову. Ноги положите под небольшим углом к телу. Поднимите ногу перпендикулярно к полу. Вдохните. Напрягая ногу, опустите ее вниз. Следите за положением бедер, они должны быть неподвижными. Повторите упражнение 3-5 раз.

17.Лягте на бок, подоприте голову. Ноги положите под небольшим углом к телу. Поднимите верхнюю ногу на высоту пятки нижней ноги. Сделайте энергично ногой маленькие круги - 5 раз в одном направлении и 5 раз в противоположном.

18.Лягте на спину, ноги подтяните к груди, руки вытянуты за голову. Поднимите ноги на угол 45 градусов к мату, втяните живот. С помощью мышц живота, нижней части спины и ягодиц подтяните в V-положение, выдохните и медленно вернитесь в исходное положение.

Основные принципы и задачи Пилатеса.

Основными принципами методики Пилатеса являются контроль, концентрация, осознанное дыхание, центрирование, расслабление, направленные движения и координация. Основные задачи Пилатеса - укрепление мускулатуры, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки, стимулирование циркуляции и повышенное восприятие собственного тела.

Основой всех упражнений Пилатес является тренировка так называемого "Powerhouses" - "каркаса прочности", под этим подразумевается группа мышц, расположенная вблизи позвоночника, то есть опорная мускулатура. Все движения во время упражнений пилатес выполняются медленно, плавно, благодаря чему мышцы и связки не перенапрягаются. Одновременно тренируется правильное дыхание.

Основополагающим принципом Пилатеса является контроль над выполнением всех упражнений и движений. Вследствие выполнения упражнений должны укрепляться мышцы позвоночника.

Следующим принципом является концентрация. С помощью концентрации должна достигаться гармония тела и духа. Каждое движение контролируется мыслительно, все внимание направлено на работу тела.

Дыхание. При занятиях Пилатесом дыхание играет важную роль. Дыхание способствует балансу тела, повышает контроль над движениями тела. По этой причине тренируется дыхание диафрагмы.

Центрирование. Под этим подразумевается укрепление центра тела, так называемого "каркаса прочности", который простирается от грудной клетки до таза. Именно в этом пространстве находятся все самые важные органы.

Укрепление мышц этой части тела укрепляет, прежде всего, спину и позвоночник, уменьшая при этом боли и риски возможного развития болезней позвоночника.

Плавность является очень важной составляющей всех упражнений. Одно движение плавно переходит в другое, нет пауз и остановок. Но при этом каждое движение имеет начало и завершение. Каждое движение ведет к следующему.

Сознательная релаксация должна помогать балансу тела. "Нельзя создавать напряжение в тех частях тела, которые не задействованы в упражнении.

Плавность тоже является важным фактором в выполнении упражнений. В упражнениях отсутствуют резкие движения, нет внезапных изолируемых движений, долгих перерывов.

И последний принцип Пилатеса - регулярность. Для того чтобы добиться необходимого эффекта, нужно регулярно делать упражнения Пилатес, желательно не менее трех раз в неделю.

Техника Пилатес.

Цель занятия Пилатес - развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. При выполнении упражнений растягивайте корпус от копчика до макушки.

Сама техника Пилатес противоречит общепринятым понятиям о физической нагрузке, тем не менее, техника Пилатес позволяет избежать болей при выполнении упражнений.

Все упражнения Пилатес выполняются таким образом, что позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов.

Например, в положении лежа расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони. Прогиб поясницы должен быть естественным.

Если ноги во время упражнения согнуты или подняты, то поясница естественным образом прижимается к полу. Не надо этому препятствовать. Поясничный отдел должен оставаться плоским. Одно из самых главных правил в технике Пилатес - сохранить вытяжение мышц во время их напряжения.

В упражнениях Пилатес нужно плотно сжимать ягодицы. При этом не выводите таз вперед, и не отрывайте его от пола, (это касается выполнения упражнений лежа).

При выполнении упражнений нужно подкручивать таз вперед. Это означает, что лобковая кость находится на одной вертикальной плоскости с Вашим пупком. Живот втянут, попробуйте приблизить пупок к позвоночнику.

Очень важно освоить технику дыхания Пилатес. Обычно это удается не сразу. Дыхание верхнее, грудное, живот втянут и не выделяется вперед при вдохе. При вдохе грудная клетка также не выдается вперед, а раздвигается в стороны. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Дышите легкими, ни в коем случае не животом.

Лопатки во время занятий нужно плотно прижимать к ребрам. Это поможет Вам избежать перегрузки мышц шеи и верхней части спины. Чтобы достичь правильного положения лопаток необходимо свести их центру спины, и опустить вниз к копчику.

Во время упражнений Пилатес грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперед. Ребра должны двигаться по направлению вправо и влево от боков. Во время выдоха ребра опускаются к бедрам. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъеме рук.

Во время упражнений должны находиться в позиции Пилатес. Это означает, что ноги слегка раздвинуты наружу в тазобедренных суставах носки разведены врозь, колени выпрямлены, но расслаблены, не заблокированы. При этом расслаблена передняя поверхность бедра

Задняя поверхность шеи должна быть вытянута. На начальном этапе при выполнении упражнений лежа под шею можно положить небольшой валик. Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнений Пилатес голова не запрокидывалась. Голова должна быть продолжением корпуса. Для того чтобы обеспечить правильное положение головы, представьте себе, что между подбородком и грудью у Вас зажат апельсин. А вот при выполнении упражнений стоя, представьте, что на голове у Вас находится стакан с водой, и Ваша задача сделать так чтобы вода не пролилась.

Советы начинающим

Для занятий Пилатес необходимо выбирать удобную, не стесняющую движений одежду. Более всего для выполнения упражнений Пилатес подходит облегающая, но не сковывающая движений одежда. Одежда не должна мешать следить за правильностью выполнения движений.

Выполнять упражнения Пилатес нужно босиком или в носочках это необходимо для того, чтобы мышцы голени и стоп полностью участвовали в работе.

За час до и в течение часа после тренировки стоит воздержаться от приема пищи. Нет ничего лучше сочетания Пилатеса со СПА - купания в термальных источниках - мы это знаем точно!

Упражнения следует выполнять на коврик или на полотенце. Сначала освоите все упражнения базовой программы, их нужно выполнять в течение четырех—шести недель после начала занятий. Лишь после этого Вы можете приступить к выполнению упражнений начального уровня сложности. Старайтесь выполнять все упражнения без ошибок

Не забывайте, что выполнение упражнений Пилатес ни в коем случае не должно вызывать боль.

Если Вы плохо себя чувствуете или простужены, отложите тренировку. Занятия в плохом состоянии не принесут Вам никакой пользы. Если у Вас есть хронические заболевания, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок.

14. Организация кружка спортивного танца в школе

«Танец - самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех искусств, поскольку оно не просто отражение жизни или отвлечение от неё, а сама жизнь».

Хэвол Эллис «Танец жизни»

Люди, говорящие на разных языках, могут хорошо понимать и чувствовать друг друга в танце, выражать свои эмоции, любовь, страсть. Танец чётко говорит и передаёт настроение и желание показать свои чувства.

Бальные спортивные танцы подразделяются на две группы (программы):

1. латиноамериканская программа («Lat») - подвижные, ритмичные, динамичные танцы: «Самба», «Ча-ча», «Пасодобль», «Джайв», «Румба»;

2. европейская программа («St» - стандарт) - «азбука, классика» танца: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Быстрый фокстрот», «Танго».

Проведём параллель между этими программами. Классические танцоры (европейская программа) стремятся к взлёту, лёгкости. Основные движения St-танцев удлиняют линии, туловище (корпус) сгибается лишь в отдельных переходящих движениях, движения лёгкие, скользящие, выполняются на полупальцах.

«Медленный вальс» (W) - очень красивый, элегантный, самый мелодичный и медленный танец. Известен как английский вальс, вальс-бостон.

«Медленный фокстрот» (Sl-ф) («шаг лисицы») - воздушный танец, очень сложный, требует хорошего равновесия, постоянного контроля за каждым движением. Для грациозного исполнения необходима длительная тренировка.

«Венский вальс» (W-W) - квик (quick) вальс, быстрый вальс. Название (W-W) условное - родился в Италии в эпоху возрождения, затем имел огромный успех во Франции. Во времена Людовика XIII был запрещён. Создателями чарующих мелодий были: отец и сын Штраусы, Легар, Шуберт, Шопен, Берлиоз, Чайковский, Вебер, Равель.

«Быстрый фокстрот» (Q) - «быстрый шаг», квик степ (quickstep) - самый быстрый, энергичный, шуточный танец. По происхождению - английский. Требуется от исполнителя и подвижности.

«Танго» (T) - был завезён в Европу из Южной Америки, но по происхождению это мавританский танец. Испанские мавры танцевали его ещё в XV веке. Танго танцевали цыганские племена Аргентины, в Бразилии, Мексике, на Кубе. Возвратившись в Европу, танец потерял свою эротичность и характер. В 40-60 годы несколько вышел из моды, в настоящее время получил огромное признание. По характеру - очень ритмичный и выразительный танец.

В испанских танцах - тело кажется извивающимся, создаётся впечатление, что танцор готов к прыжку в манере хищника. Эти танцы эксцентричны, отличаются индивидуальностью, характером, каждый танец выражает свою символику и свои чувства.

Первый танец латиноамериканской программы - танец «Самба» (S) - берёт начало в Латинской Америке, изначально называется «мамба». Очень быстрый, чёткий, ритмичный.

Танец (Cha) - «Ча-ча-ча» - родоначальником этого танца является кубинская «румба», истоки которой, в свою очередь, восходят к негритянскому фольклору. Этот танец очень подвижный, по ритму и характеру отличный от всех.

Танец (R) - «Румба» - является родоначальником многих латиноамериканских танцев, таких как «самба», «ча-ча», «мамба», «басса-нова». «Румба» - кубинский по происхождению; в быстром темпе - «гуарача»; в медленном - «болеро». Своеобразен ритм «Румбы» - с акцентом на 2 и 4 долю танца. R-кубинская требует хорошего чувства ритма, хорошего равновесия, отличной координации движений. Издавна называется «танцем любви».

«Пасодобль» (Paso) - по характеру очень жёсткий, мужественный - это стилизация основных фигур, исполненных тореро на арене. Этот танец берёт своё начало у танца «фламенко» и зарождается на земле тореадоров Испании.

«Джайв» (G) - исконный американский танец, прежде назывался «рок-н-роллом» - очень быстрый, динамичный, шуточный танец.

Каждая программа Lat и St требует хорошей физической подготовки, отличной координации движений, музыкального слуха. Чтобы быть хорошим танцором необходимо очень много работать. Танцору необходимо не только выполнить движения танца под музыку, важно понять музыку. Одухотворить её, донести до зрителя танец - это могут только профессиональные танцоры. Но профессиональные танцоры выросли из новичков, как же организовать кружок танцев в школе?

Организация кружка танцев в школе

Для того чтобы организовать кружок танцев в школе. Необходимо, прежде всего, желание родителей научить своих детей танцевать и желание самих детей танцевать. В кружок набираются дети 7-9 лет.

Кружок набирается по принципу пары, т.е. партнёр и партнёрша. Если на первых занятиях нет кого-либо из партнёров, то это не столь важно, но на будущее это невозможно, так как спортивный бальный танец - это танец в паре. Придя на занятие, дети переодеваются и переобуваются, и с помощью специальной танцевальной музыки вызываются на площадку. С первых занятий дети должны привыкать к музыке, уметь отличить один танец от другого не только по технике, но и по музыке. Выстроившись в круг «по линии танца» начинается движение против часовой стрелки. Преподаватель стоит в центре, начинается разминка (танцевальные движения под музыку). Сначала изучаются самые простые движения, они могут быть не танцевальными, а гимнастическими. С каждым разом движения усложняются, затем в разминку включаются элементы и основные движения танцев. Как правило, обучение начинается с латиноамериканской программы, европейская программа сложна для восприятия ребёнка. Сначала изучаются элементы танцев «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв». Спустя 2-3 года обучения добавляются более сложные движения и танцы из европейской программы: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Быстрый фокстрот», а спустя ещё 2-3 года - «Медленный фокстрот», «Танго».

После 2-3 месячного обучения в кружке уже ясно видно способности детей: музыкальный слух, пластика движений, работоспособность, внимание, талант и уже

можно сделать вывод, кто из детей будет заниматься дальше в кружке. Дети, не обладающие способностями к танцам, должны найти себя в чём-то другом.

Научившись некоторым основным элементам, дети обучаются самому главному - взаимоотношению в паре. В паре все равноправны, но ведущим считается партнёр, поэтому «послушание» партнёрши должно проявляться с первых занятий. Если ребёнок старается выполнять все «правила» танцев, то успешная работа и успех обеспечен.

Этот вид спорта играет важную роль в воспитании молодёжи, оказывает большое влияние на формирование личности, внутренней культуры. Занятия связаны с усвоением норм этики, выдержкой, безупречной вежливостью, вниманием к окружающим, доброжелательностью, приветливостью - это черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем.

15. Аэробные упражнения со скакалкой.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце, сосудистой системе. Аэробные нагрузки обычно представляют собой: упражнения на выносливость в невысоком темпе. Существует много возможностей для выбора аэробных упражнений: бег, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде, ходьба, аэробные танцы и т.п.

При любых аэробных занятиях необходимо выделить 3 основные фазы: разминку, аэробную фазу, заминку.

Разминка имеет большое значение. Необходимо в течение 2-3 минут выполнять легкую нагрузку, упражнения на растягивания: размять, разогреть мышцы спины, конечностей, вызвать ускорение темпа сердечных сокращений.

Аэробная фаза - главная для достижения оздоровительного, тренировочного эффекта: В этой фазе необходимо выполнять те виды нагрузки, которые выбраны. Объем аэробной нагрузки зависит от вида нагрузки, от интенсивности выполнения (например: лыжи, плавание, бег - 20 мин. 4 раза в неделю по К. Куперу).

Заминка - в течение 5 минут необходимо продолжать двигаться, но в низком темпе, чтобы уменьшить ч.с.с., можно использовать ходьбу, упражнения на растяжку, гибкость, упражнения на восстановление дыхания.

Одним из видов аэробной нагрузки является аэробика со скакалкой.

Аэробика со скакалкой (RopeSkipping) является одной из самых популярных видов в последнее время. Благодаря доступности движений, положительному влиянию на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, успешному развитию координации движений, ловкости, скорости, аэробика со скакалкой, применяется в занятиях с детьми различного возраста, с подростками, в совместных занятиях

родителей и детей при организации досуга, при самостоятельных занятиях, на уроках физкультуры и т.п. Проведение занятий под музыку значительно повышает интерес к занятиям, а различные композиции позволяют принимать участие в показательных выступлениях, конкурсах, соревнованиях.

Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, используются простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также использованием различной длины предмета: короткой, длинной, двух длинных скакалок. Для определения оптимальной длины короткой скакалки, необходимо встать на середину скакалки, сгибая руки на уровне груди ручки скакалок должны доходить до подмышечных впадин. Скакалка в этом виде, (в отличие от художественной гимнастики) имеет ручки на концах, что облегчает ее вращение. Занятия проводят в спортивной форме, кроссовках, что позволяет избежать лишней нагрузки на стопу. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, избегая прогиба в позвоночнике, этим обеспечивается правильная техника выполнения движения и свободное дыхание. Дыхание нельзя задерживать. Следует добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков, приземляться сначала на носки, затем на короткое время на всю стопу. Жесткое приземление приводит к сотрясению всего тела и переутомлению мышц ног, травмам коленных суставов и позвоночника.

Сложность и количество прыжков следует увеличивать постепенно. Детям прыжковые упражнения следует выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость. Продолжительность прыжковых серий следует увеличивать от 30 сек. до 2-3 минут, количество серий также возрастает от 1 до 3-4 минут. Для родителей предлагаются нормы нагрузки, разработанные американским ученым К. Купером. Выразив физическую нагрузку в очках, Купер на основании многолетних исследований пришел к выводу, что для поддержания оптимального уровня выносливости мужчины должны набрать 35 очков, а женщины - 27. Основными составляющими нагрузки (по Куперу) являются интенсивность, длительность и частота занятий в неделю. Например, если тренироваться 5 раз в неделю по 15 минут, при этом в 1 минуту делать 90- 100 прыжков, то набирается 35 очков в неделю. Как для детей, так и для родителей принцип постепенности увеличения нагрузки остается главным.

Таблица 1 Программа прыжков со скакалкой (до 30 лет).

Неделя	Время мин.	Кол-во прыжков в 1 мин.	Частота занятий в неделю	Очки за нед.
1-3	10	70-90	3	0
4-6	15	70-90	3	0
7-8	7.30	90-110	4-5	12
9-10	10	90-110	4-5	16-20
11	12.30	90-110	5	27,5
12	15.00	90-110	5	35

Методика обучения базируется на основных дидактических принципах. Необходимо соблюдать следующие правила: 1) необходимо научиться вращать скакалку, следить за работой кисти, ускорять, замедлять вращение; 2) работу ног необходимо начать с подъемов на носки, перекатов с пятки на носки и обратно, затем выполнять прыжки ноги вместе, следить за правильной техникой прыжка и приземления; 3) разучить подскоки, скачки, прочие элементы без скакалки, без музыки; 4) освоить прыжки с вращением скакалки вперед, назад, справа налево (наоборот) и т.п.; затем переходить к более сложным вариантам прыжков без музыки; 5) выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп; 6) освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой; 7) разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения; 8) составить и освоить комбинации под определенную музыку.

Техника и методика обучения основным элементам.

Упражнения с короткой скакалкой.

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед). (EasyJump). Упражнение простое, естественное не требует определенных дополнительных усилий. При освоении данного элемента применяется целостный метод обучения. Туловище держится прямо, толчок осуществляется «короткий» отходом с небольшим полу приседом, стопы параллельны.

2. Подскоки на двух ногах, вращая скакалкой вперед с промежуточным движением. Вращение скакалки осуществляется не кистью (см. № 1), а всей рукой. Следует обязательно освоить сочетание данного элемента с вращением скакалки вперед без промежуточных вращений по схеме: 3 обычных 4-й промежуточный, 2 обычных - 3-й промежуточный, 1 обычный - 1 промежуточный. По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков.

3. Разновидности подскоков на двух ногах;

а) «слалом» (Skier) сочетание одного обычного и одного промежуточного прыжка, который выполняется влево, вправо с небольшим продвижением;

- б) более сложная форма «слалом» сначала влево-вправо без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью и соблюдения ритма вращения и подскоков;
- в) «твист» (Twister) сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе направо, налево; то же без промежуточного подскока;
- г) подскоки ноги врозь-вместе (SideStraddle). Скачек ноги вместе выполняется через вращающуюся скакалку, ноги врозь - промежуточный подскок;
- д.) более сложная форма этого прыжка выполняется на каждый счет через вращающуюся скакалку;
- е) разновидность прыжков - подскоки ноги врозь-вместе-скрестно или со сменой ног (X - motion);
- ж) скачки на двух ногах с промежуточным подскоком и вращением скакалки сбоку (SideSwingandJump);
- 3.) скачки ноги врозь правая (левая) впереди. Сложность состоит в сохранении тяжести тела на двух ногах.

Исходная база: умение выполнять скачки без скакалки.

Затруднения в обучении: 1. Слабый толчок; рекомендуется проделать следующие упражнения: а) подъем на полупальцы у опоры, без опоры на двух ногах, на опорной ноге; б) прыжки боком через скакалку, удерживаемую в статическом положении на высоте 15 см (затем 20-30 см) от пола с промежуточным подскоком, без него; в) скачки вперед через несколько натянутых скакалок с промежуточным подскоком и без него; г) скачки с небольшого возвышения в глубину. 2. Плохая координация скачков с вращением скакалки. Рекомендуется: а) выполнять скачки без скакалки, но имитируя ее вращение, замедлить темп; затем то же со скакалкой; б) вращать скакалку в парах (правой, левой рукой) в разном темпе; в) по мере освоения скачков с вращением вперед, добавляется изучение вращения назад.

4. Прыжки толчком 2-х ног.

В отличие от скачков, прыжки выполняются высоким вылетом вверх. Используются прыжки сгибая ноги вперед, сгибая ноги назад, выпрямившись с прямыми, согнутыми ногами, сгибая ноги (колени в стороны), в скрестном положении, с одинарным, двойным вращением, без поворота, с поворотом, с вращением скакалки вперед, назад. Выполнение прыжков требует хорошей прыгучести, силовой подготовки, выносливости занимающихся. Особую сложность представляют собой прыжки с двойным вращением, для выполнения которых требуется умение выполнять высоко прыжок и быстро прокручивать скакалку за счет работы только кистями. Возможно тоже с двойным вращением в скрестном вращении - этот элемент относится к движениям повышенной сложности.

5. Упражнения в парах.

Большое место в занятиях занимает тренировка в парах, которая используется как самостоятельная форма движений в композициях, а также служит хорошей

подготовкой к работе с длинной скакалкой. Большое разнообразие в занятиях, а так же в композицию вносят прыжки тройной, четверной, что требует от занимающихся высокого уровня развития координации и специальной подготовленности.

Упражнения с длинной скакалкой.

Важное место занимает работа с длинной скакалкой (одной и двумя одновременно). Длина каждой скакалки 5-6 м. В технике владения этого вида выделяются два аспекта: а) вращение скакалки; б) прыжки, что связано с правильным «вхождением» в скакалку, «выходом» из нее и соблюдение темпа, задаваемого вращающейся скакалкой или скакалками.

Все занимающиеся в равной степени должны осваивать вращательную и прыжковую технику. Вращение длинной скакалки выполняется средними кругами в равномерном темпе, без рывковых движений. Начинать освоение вращения следует с укороченной скакалкой, фиксируя свободный конец за гимнастическую стенку, затем с партнером, соблюдая принцип симметричного обучения, т.е. правой и левой рукой. Хорошим вспомогательным упражнением будет вращение с закрытыми глазами.

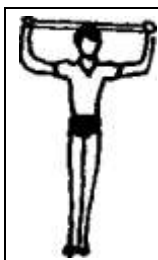
Техника и методика обучения прыжкам через длинную скакалку. В технике данных прыжков можно выделить 3 фазы: 1) фазу разбега и «вхождения» в скакалку; 2) фазу собственно прыжков; 3) фазу «выхода» из скакалки. При выполнении «выхода» из скакалки, вращающуюся «на входящего» разбег начинается в положении скакалки вверху и выполняется широким шагом, чтобы войти в центральную зону вращающейся скакалки и начать выполнять первый подскок при прохождении скакалки у пола. При вращении скакалки в противоположном направлении (от входящего) разбег выполняется при положении скакалки внизу. Важно скоординировать ритм вращающейся скакалки и разбег. По мере освоения простейших скачков через длинную скакалку работа усложняется за счет выполнения различных вариантов скачков и их сочетаний без скакалки, со скакалкой, через одну, две скакалки, выполняя прыжки одновременно двумя, тремя людьми и т.д.

Кроме традиционных прыжковых упражнений, укрепляющих мышцы ног, развивающих выносливость, ловкость, координационные способности, чувство ритма, совершенствующих осанку, скакалку можно использовать в общеразвивающих упражнениях для тренировки отдельных мышечных групп, улучшения гибкости и подвижности суставов.

Множество вариантов веселых разнообразных упражнений со скакалкой, подвижных игр со скакалкой, эстафет со скакалкой способствуют укреплению здоровья, развитию двигательных качеств, повышению физической подготовки и доставит огромную радость и детям, и взрослым.

Терминология гимнастических упражнений с предметами

Гимнастическая палка	
	<p>Палку вниз — палка удерживается опущенными руками за концы и касается спереди бедер.</p>
	<p>Палку вверх — палка удерживается за концы поднятыми вверх руками.</p>
	<p>Палка впереди - палка удерживается прямыми руками за концы на высоте плеч.</p>
	<p>Палка внизу сзади — палка касается бедер сзади.</p>
	<p>Палка сзади — удерживается за концы отведенными назад руками.</p>
	<p>Палка на груди — палка удерживается согнутыми руками и касается груди.</p>



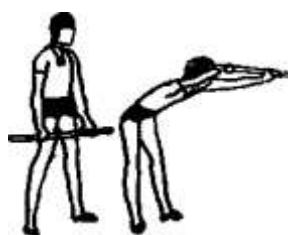
Палка на голове — руки согнуты настолько, чтобы палка касалась головы сверху.



Палка на лопатках — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток.



Наклон вперед - сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, палка вперед.

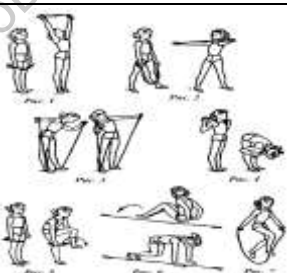


Наклон прогнувшись — выполняется вперед, голова приподнята, палка вверх.




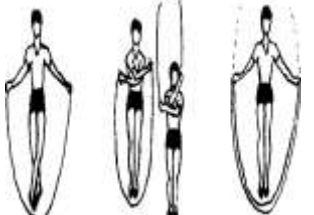
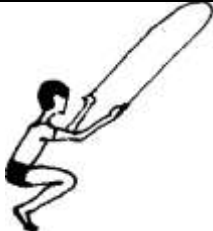
Палка на пол — выполняется при наклонах, приседах и других упражнениях (см. рис.)




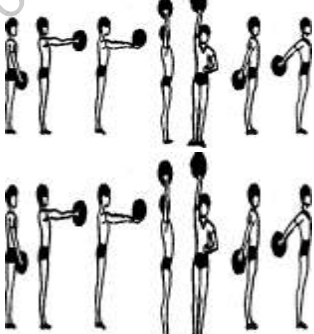
Скакалка



Скакалка, сложенная вчетверо, внизу (вверху).

	<p>Скакалка, сложенная вдвое, внизу (вперед).</p>
	<p>Скакалка, сложенная вчетверо, на лопатках.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Скакалка, сложенная вчетверо, сзади. • Скакалка вчетверо сзади, наклон вперед, отведение скакалки вверх.
	<p>А) Скакалка, сложенная вдвое, на шее; Б) Скакала, сложенная вдвое и натянутая за головой, наклоны туловища в стороны.</p>
	<p>Скакалка, сложенная вдвое, сзади.</p>
	<p>Наклон вперед; скакалка, сложенная вдвое (вчетверо), вперед.</p>
	<p>Наклон прогнувшись; скакалка, сложенная вдвое (вчетверо), вверх.</p>
	<p>Прыжок вверх— небольшое подпрыгивание на месте толчком двумя, при котором скакалка один раз проходит под ногами.</p>


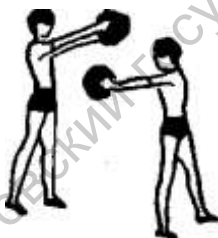

	<p>Прыжок скрестный — прыжок, выполняемый из стойки скрестно (с сохранением положения ног).</p>
	<p>Прыжок петель - прыжок при вращении скакалки петель.</p>
	<p>Прыжки в приседе и полуприседе— прыжки на согнутых ногах.</p>




Набивной мяч	
	<p>Основная стойка — положение соответствует основной стойке без предмета, мяч находится в правой руке обхватом. Во время передвижения мяч удерживается так же.</p>
	<p>Стойка вольно — соответствует стойке вольно без предмета, мяч в правой руке обхватом или у правого носка в разомкнутом строю при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>
	<p>Мяч внизу — мяч внизу, касается бедер и удерживается двумя руками обхватом с боков.</p>
	<p>Мяч вперед — мяч вперед, на высоте плеч, обхватом с боков.</p>

	<p>Иное положение удержания мяча указывать дополнительно. Например, <i>мяч впереди на ладонях</i>.</p>
	<p><i>Мяч сверху</i> — удерживается прямыми руками над головой.</p>
	<p>При удержании одной рукой (или поднимании) надо указать, какой рукой, например: мяч вверх правой или мяч вверх на ладони правой.</p>
	<p><i>Мяч внизу сзади</i> — мяч у бедер сзади, удерживается двумя руками обхватом сбоку.</p>
	<p><i>Мяч назад</i> — мяч сзади отведен назад до отказа.</p>
	<p><i>Мяч вправо или влево</i> — удерживается двумя руками в указанном направлении на высоте плеч.</p>
	<p><i>Мяч в сторону на правой или левой</i> — руки в стороны, мяч на правой (левой), положение свободной руки указывается дополнительно.</p>

	<p>Мяч на грудь — удерживается двумя согнутыми руками на уровне груди.</p>
	<p>Мяч на голове — мяч удерживается на голове согнутыми руками.</p>
	<p>Мяч за головой — мяч удерживается за головой двумя руками.</p>
	<p>а) Наклон вперед, мяч вперед б) Наклон прогнувшись, мяч вверх</p>

Примеры упражнений с мячом

	<p>И. п. — мяч внизу 1 — мяч вперед; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вперед; 4 — и. п.</p>
	<p>И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу 1 — мяч вперед; 2 — с поворотом туловища мяч вправо; 3 — мяч вперед; 4 — и. п.; 5—8 — то же, в др. сторону.</p>
	<p>И. п. — о.с., мяч внизу. 1 — выпад правой, мяч вверх; 2 — наклон, коснуться мячом пола у носка; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — и. п.; 5—8 — то же, с др. ноги.</p>

	<p>И. п. — узкая стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 — мяч за голову; 2 — два пружинящих наклона назад; 3 — и. п.</p>
	<p>И. п. — широкая стойка ноги врозь, мяч вверху. 1 — сгибая правую, наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же, в др. сторону.</p>
	<p>И. п. — о. с, мяч внизу. 1 — присед, мяч на пол; 2 — встать, руки в стороны; 3 — присед, взять мяч; 4 — и. п.</p>

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

1. Пример оформления комплекса утренней гигиенической гимнастики

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка		Организационно-методические указания
		раз	секунд	
1	<p><i>Исходное положение (И.п.) – основная стойка.</i></p> <p>1 – Наклон головы влево</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – Наклон головы вправо</p> <p>4 – И.п.</p>	16		Соблюдать правильную осанку, выполнять упражнение в нормальном темпе.
2	<p>И.п. – стойка «ноги врозь»</p> <p>1 – Руки вперед</p> <p>2 – Руки вверх</p> <p>3 – Руки в стороны</p> <p>4 – И.п.</p>	16		Руки не сгибать, соблюдать правильную осанку (подбородок приподнят, живот втянут, лопатки «сведены», плечи назад)
3	<p>И.п. – стойка «ноги врозь», руки на поясе</p> <p>1 – Наклон туловища влево</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – Наклон вперед прогнувшись</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5 – Наклон туловища влево</p> <p>6 – И.п.</p> <p>7 – Наклон туловища назад</p> <p>8 – И.п.</p>	24		Наклон туловища выполнять строго в сторону, стоять на полной стопе, ноги не сгибать.
4	<p>И.п. – основная стойка, руки на поясе</p>	12		При выполнении выпада спину держать прямо.

	1 – Выпад вперед левой 2 – И.п. 3 – Выпад вперед правой 4 – И.п.			
5	И.п. – сомкнутая стойка, руки на поясе 1-4 – Прыжки вверх на левой ноге 5-8 – Прыжки вверх на правой ноге	24		Последние 4 прыжка используют для перехода на шаг: Вместо 1 – «Группа» Вместо 2 – «На месте» Вместо 3 – «Шагом» Вместо 4 – «Марш!»
6	Ходьба на месте		30	Размашистые движения руками вперед и назад.

2. Пример оформления комплекса общеразвивающих упражнений на месте

№ п./п.	Описание упражнения	Дозировка		Организационно- методические указания
		Раз	секунд	
1	Построение			«Курс, в одну шеренгу становись!»
2	Равнение			«Равняйся! Смирно!»
3	Повороты на месте			«Кругом!», «Налево!», «Направо!»
4	Расчет			«На первый, второй, третий рассчитайсь!»
5	Перестроение			«Первые номера – на месте, вторые – два шага вперед, третьи – три шага вперед!»
6	Размыкание			«На интервал руки в стороны разомкнись!»

Общеразвивающие упражнения на месте				
1	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – Наклон головы вперед 2 – И.п. 3 – Наклон головы назад 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, выполнять упражнение в нормальном темпе.
2	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – Наклон головы влево 2 – И.п. 3 – Наклон головы вправо 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, выполнять упражнение в нормальном темпе.
3	И.п. – сомкнутая стойка, руки к плечам 1 – Руки вперед 2 – И.п. 3 – Руки в стороны 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку.
4	И.п. – основная стойка, руки внизу 1 – Руки вперед 2 – Руки вверх. 3 – Руки в стороны 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку.
5	И.п. – стойка «ноги врозь», руки на поясе 1 – Наклон туловища вперед прогнувшись 2 – И.п. 3 – Наклон туловища назад прогнувшись 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, лопатки соединены.
6	И.п. – ноги врозь, руки на поясе 1 – Правая рука вверх, наклон туловища влево 2 – И.п. 3 – Левая рука вверх, наклон туловища вправо 4 – И.п.	12		Наклон выполнять строго в сторону, стоять на полной стопе.

7	И.п. – широкая стойка, руки перед собой 1-3 – Наклон туловища вперед 4 – И.п.	12		Наклон выполнять строго в сторону, соблюдать правильную осанку.
8	И.п. – основная стойка, руки вперед в стороны 1 – Мах левой к правой 2 – И.п. 3 – Мах правой к левой 4 – И.п.	16		Ноги не сгибать, стоять на полной стопе, махи делать выше головы (желательно).
9	И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – Выпад вперед левой, руки на бедро 2 – И.п. 3 – Выпад вперед правой, руки на бедро 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, стоять на полной стопе.
10	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – Полуприсед на левую 2 – И.п. 3 – Полуприсед на правую 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, выполнять в медленном темпе, стоять на полной стопе.
11	И.п. – сомкнутая стойка, руки на поясе 1-4 – Прыжки вверх на левой ноге 5-8 – Прыжки вверх на правой ноге	16		Последние 4 прыжка используют для перехода на шаг: Вместо 1 – «Группа» Вместо 2 – «На месте» Вместо 3 – «Шагом» Вместо 4 – «Марш!»
12	Ходьба на месте		30	Размашистые движения руками вперед и назад.

3.Пример оформления комплекса общеразвивающих упражнений в движении и на месте

№	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-
---	---------------------	-----------	-----------------

п./п.		раз	секунд	методические указания
1	Построение			«Курс, в одну шеренгу становись!»
2	Равнение			«Равняйся! Смирно!»
3	Повороты на месте			«Кругом!», «Налево!», «Направо!»
4	Расчет по порядку			«По порядку рассчитайсь!»
5	Ходьба в обход налево			«В обход налево шагом марш!»
Общеразвивающие упражнения в движении				
1	И.п. – руки на пояс 1 – Руки вперед 2 – Руки вверх 3 – Руки в стороны 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать.
2	И.п. – руки к плечам 1 – Руки вверх 2 – И.п. 3 – Руки в стороны 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку.
3	И.п. – руки к плечам 1-4 – Круговые движения рук вперед 5-8 – Круговые движения рук назад	24		Упражнение выполнять в медленном темпе, соблюдать правильную осанку.
4	И.п. – руки внизу 1-4 – Круговые движения рук вперед 5-8 – Круговые движения рук назад	24		Упражнение выполнять в медленном темпе, соблюдать правильную осанку.
5	И.п. – руки на поясе 1 – Шаг левой ногой, поворот туловища влево 2 – Шаг правой ногой, поворот туловища вправо	20		Упражнение выполнять на каждый счет, соблюдать правильную осанку.
6	И.п. – руки на поясе 1 – Шаг левой, наклон туловища влево	12		Наступать на полную стопу, упражнение выполнять в медленном

	2 – Ногу приставить. И.п. 3 – Шаг правой, наклон туловища вправо 4 – Ногу приставить, И.п.			темпе, соблюдать правильную осанку.
7	И.п. – руки перед грудью 1-3 – Отведение согнутых рук назад 4 – Отведение прямых рук назад	16		Руки держать ровно, соблюдать правильную осанку.
8	И.п. – руки перед собой 1-3 – Наклон туловища вперед 4 – И.п.	16		Ноги не сгибать, соблюдать правильную осанку.
9	И.п. – руки на поясе 1 – Наклон к левой ноге 2 – Ногу приставить. И.п. 3 – Наклон к правой ноге 4 – Ногу приставить, И.п.	16		Ноги не сгибать, соблюдать правильную осанку.
10	И.п. – руки за голову 1 – Выпад вперед левой 2 – Ногу приставить, И.п. 3 – Выпад вперед правой 4 – Ногу приставить, И.п.	16		Спину держать прямо, руки постоянно за головой.
11	И.п. – руки к плечам 1 – Мах согнутой левой вперед 2 – Мах согнутой правой вперед 3, 4 – то же самое	12		Упражнение выполнять на каждый счет, соблюдать правильную осанку, колени поднимать выше груди (желательно).
12	И.п. – руки к плечам 1 – Мах левой вперед, руки вперед 2 – И.п. 3 – Мах правой вперед, руки вперед 4 – И.п.	12		Ноги прямые, махи делать выше головы (желательно), соблюдать правильную осанку.
13	И.п. – руки на поясе 1-4 – Ходьба на пятках, руки на поясе 5-8 – Ходьба на носках, руки вверх.			Соблюдать правильную осанку.

14	И.п. – руки на поясе 1-4 Ходьба в полуприседе 5-8 Ходьба в приседе	24		Упражнение выполнять не торопясь, соблюдать правильную осанку.
Беговые упражнения				
1	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Бег с высоким подниманием бедра		10	Упражнение выполнять на каждый счет в быстром темпе.
2	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Бег с захлестом голени		10	Упражнение выполнять на каждый счет в быстром темпе.
3	И.п. – руки на поясе 1-4 Бег приставными шагами левым боком		10	Соблюдать правильную осанку, выполнять на каждый счет.
4	И.п. – руки на поясе 1-4 Бег приставными шагами правым боком		10	Соблюдать правильную осанку, выполнять на каждый счет.
5	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Прыжки на левой ноге с продвижением вперед		10	Прыгать как можно выше, выполнять на каждый счет.
6	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Прыжки на правой ноге с продвижением вперед		10	Прыгать как можно выше, выполнять на каждый счет.
7	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		10	Спину держать прямо, выполнять на каждый счет.
8	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Подскоки на левой и на правой с продвижением вперед		10	

4. Пример оформления комплекса общеразвивающих упражнений в движении и на месте с предметом

№ п./п.	Описание упражнения	Дозировка		Организационно-методические указания
		раз	секунд	
1	Построение			«Курс, в одну шеренгу»

				становись!»
2	Равнение			«Равняйся! Смирно!»
3	Повороты на месте			«Кругом!», «Налево!», «Направо!»
4	Расчет по порядку			«По порядку рассчитайсь!»
5	Ходьба в обход налево			«В обход налево шагом марш!»
Упражнения в движении с гимнастической палкой				
1	И.п. – широкий хват, палка внизу 1 – Палка вперед 2 – И.п. 3 – Палка вверх 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать.
2	И.п. – узкий хват, палка внизу 1 – Палка вперед 2 – Палка вверх 3 – Палка вперед 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать. Выполнять в быстром темпе.
3	И.п. – широкий хват, палка внизу 1 – Палка вверх 2 – Выпад палкой назад 3 – Палка вверх 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать. Выполнять в медленном темпе, аккуратно.
4	И.п. – широкий хват, палка сзади 1-3 – Палка вверх 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать.
5	И.п. – палка на лопатках 1 – Шаг левой, поворот туловища влево 2 – Шаг правой, поворот туловища вправо 3,4 – То же самое	12		Соблюдать правильную осанку, упражнение выполнять на каждый счет.
6	И.п. – палка на лопатках 1 – Шаг левой, наклон туловища влево	12		Соблюдать правильную осанку, упражнение выполнять на каждый счет.

	2 – Шаг правой, наклон туловища правой 3,4 – То же самое			
7	И.п. – узкий хват, палка внизу 1-3 – Наклон туловища вперед прогнувшись, палка вперед 4 – И.п.	16		Спина прямая, руки не сгибать. Ноги прямые, шаги маленькие.
8	И.п. – узкий хват, палка внизу 1-3 – Наклон туловища вперед, палка вперед 4 – И.п.	16		Спина прямая, руки не сгибать. Ноги прямые, шаги маленькие.
9	И.п. – широкий хват, палка внизу 1 – Выпад вперед левой, палка вверх 2 – Ногу приставить, И.п. 3 – Выпад вперед правой, палка вверх 4 – Ногу приставить, И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, лопатки вместе, руки не сгибать. Выполнять в медленном темпе.
10	И.п. – широкий хват, палка на груди 1 – Мах согнутой левой вперед 2 – Мах согнутой правой вперед 3,4 – То же самое	16		Спина прямая, руки не сгибать. Колени поднимать высоко. Упражнение выполнять на каждый счет.
11	И.п. – широкий хват, палка вперед 1 – Мах левой ногой вперед 2 – И.п. 3 – Мах правой ногой вперед 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку. Ноги не сгибать. Ногами касаться палки.
12	И.п. – широкий хват, палка на лопатках 1-4 Ходьба в полуприседе		20	Спина прямая, выполнять на каждый счет, в медленном темпе.
13	И.п. – широкий хват, палка на груди 1-4 – Ходьба на пятках, палка на груди 5-8 – Ходьба на носках, палка	16		Спина прямая, ноги не сгибать. При ходьбе на носках тянуться вверх.

	вверх			
5.Пример оформления комплекса ОРУ со скакалкой на месте				
1	Построение			«Курс, в одну шеренгу становись!»
2	Равнение			«Равняйся! Смирно!»
3	Расчет			«На первый, второй, третий рассчитайсь!»
4	Перестроение			«Первые номера – на месте, вторые – два шага вперед. Третьи – три шага вперед!»
5	Размыкание			«На интервал руки в стороны разомкнись!»
Общеразвивающие упражнения на месте со скакалкой				
1	И.п. – узкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Наклон головы вперед 2 – И.п. 3 – Наклон головы назад 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, лопатки свести. Выполнять в медленном темпе.
2	И.п. – основная стойка, скакалка вчетверо внизу 1 – Скакалка вперед 2 – Скакалка вверх 3 – Скакалка вперед 4 – И.п.	12		Спина и ноги прямые, руки не сгибать.
3	И.п. – основная стойка, скакалка вдвое вверху 1 – Скакалка вперед 2 – И.п. 3 – Выпад скакалкой назад 4 – И.п.	12		Спина прямая, руки не сгибать, выполнять упражнение аккуратно и не торопясь.

4	И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое вверху 1 – Наклон туловища влево 2 – И.п. 3 – Наклон туловища вправо 4 – И.п.	16		Спина прямая, руки не сгибать, выполнять упражнение в медленном темпе.
5	И.п. – узкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Поворот туловища влево 2 – И.п. 3 – Поворот туловища вправо 4 – И.п.	16		Голова – на месте, соблюдать правильную осанку, ноги не сгибать.
6	И.п. – основная стойка, скакалка вчетверо внизу 1-3 – Наклон туловища вперед, скакалка вперед 4 – И.п.	16		Скакалкой касаться пола, соблюдать правильную осанку, ноги не сгибать.
7	И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое внизу 1-3 – Наклон туловища вперед прогнувшись, скакалка вперед 4 – И.п.	16		Спина и руки прямые, ноги не сгибать. Голова смотрит вперед.
8	И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое вверху 1 – Полуприсед на левую 2 – И.п. 3 – Полуприсед на правую 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, выполнять в быстром темпе.
9	И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Присед на левую 2 – И.п. 3 – Присед на правую 4 – И.п.	12		Спину держать прямо, ноги сгибать в колене под углом в 90 градусов.
10	И.п. – узкая стойка, скакалка вчетверо внизу 1 – Выпад вперед левой, скакалка вперед 2 – И.п. 3 – Выпад вперед правой, скакалка вперед	16		Спину держать прямо, ноги сгибать в колене под углом в 90 градусов.

	4 – И.п.			
11	И.п. - узкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Мах согнутой левой вперед 2 – И.п. 3 – Мах согнутой правой вперед 4 – И.п.	16		Спина и руки прямые, колени поднимать высоко, выполнять упражнение в быстром темпе.
12	И.п. – основная стойка, скакалка вдвое вперед 1 – Мах прямой левой вперед 2 – Мах прямой правой вперед 3,4 – То же самое	16		Ноги не сгибать, касаться скакалки. Соблюдать правильную осанку.
13	И.п. – узкая стойка, скакалка вчетверо внизу 1 – Присед, скакалка вперед 2 – И.п. 3, 4 – То же самое	20		Спина прямая, руки не сгибать. В приседе колени смотрят в разные стороны.
14	И.п. – сомкнутая стойка, скакалка в двух руках Прыжки вверх на двух ногах	20		Соблюдать правильную осанку, скакалку вращать кистями рук.

Конспект спортивного мероприятия «Веселые Старты», посвященного всемирному Дню Здоровья

- Здравствуйте, дорогие ребята! Всемирный день здоровья — это замечательный праздник, когда предлагается задуматься о состоянии своего организма, заняться спортом, а также поучаствовать во всевозможных спортивных мероприятиях. Сегодня мы собрались с вами в спортивном зале на очередной праздник в честь дня здоровья (7 апреля). Вам предлагается принять участие в различных командных эстафетах. А раз состязания командные, то победа зависит от того как слаженно вы будете работать, помогать друг другу, поддерживать.

1 конкурс: «Представление команд»

- У вас есть минута, чтобы дать вашим командам название и придумать девиз. Итак, предоставляем слово нашим участникам (участники по очереди озвучивают название команды и девиз).

- Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды. Оценивать ваши успехи будет жюри, в составе....

- Ребята, в ходе соревнований мы с вами должны соблюдать следующие правила:

- 1) уважать своих соперников;
- 2) достойно переносить поражения;
- 3) соблюдать правила игры

- Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой — вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым спортом — на два! Не верите? Проверьте сами. — Итак, в добрый путь!

2 эстафета: «Собери предметы»

На старте, в обруче, вы видите (по количеству участников +1) предметы (воланы или теннисные мячи), до финиша расположены следы босых ног. Необходимо взять один предмет и, прыгая по следам, донести его до финиша и положить в обруч, затем вернуться. Выигрывает та команда, которая перенесет больше предметов.

3 эстафета: «Кенгуру»

- Команды стоят на линии старта, у направляющих мяч зажат между коленями. По свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав, кладёт мяч в обруч, а сам бегом возвращается к команде, передавая эстафету другому игроку. Тот делает то же самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

4 эстафета: «Поменяй местами»

- Команды стоят в колоннах, в обруче лежит мяч. Задача игроков: взяв в руки еще один мяч, добежать до обруча и поменять мячи местами, вернуться к своей команде и передать эстафету другому игроку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

5 эстафета: «Дождь нипочем»

Не бойтесь, дети, дождя и стужи,
Почаще приходите на стадион,
Кто с детских лет со спортом дружит –
Всегда здоров, красив и ловок и силён.

- Сейчас команды спешат на стадион, на улице идет дождь. Первый участник команды бежит с зонтом, укрывая второго от дождя, отводит его на стадион (за линию). Затем второй участник берет зонт и забирает таким же образом третьего участника. Участники меняются и т.д.

- Спорт — это сила, здоровье, дисциплина, красота, досуг. В спорте побеждает сильнейший. И сегодня мы убедимся в этом. Слово для подведения промежуточных результатов предоставляется жюри ...

6 конкурс: «Конкурс капитанов»

Капитаны команд прыгают в длину с места. У каждого из капитанов есть 3 пробных прыжка и один зачетный (когда капитаны одновременно прыгают с места). Побеждает та команда, чей капитан прыгнет дальше.

7 эстафета: «Сани»

Участники располагаются парами. По сигналу они выполняют бег: один бежит в обруче, а другой держится за обруч сзади. Нужно добежать до ориентира (оббежать снежный ком) и вернуться, передать обруч следующей паре. Стоящий сзади участник должен всё время держаться за обруч. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечёт линию старта.

8 эстафета: «Большая стирка»

Мама постирала белье и повесила сушить. Задача команд — собрать за 3 минуты как можно больше вещей. Заступать за линию старта запрещается. Участник команды бежит, снимает прищепку и 1 вещь и возвращается обратно. Второй участник повторяет задание. Побеждает команда, выполнившая задание за минимальное количество времени.

9 конкурс: «Словесная дуэль»

1 этап: Команды поочередно называют виды спорта, начинающиеся на букву «Б». (Баскетбол, бадминтон, бейсбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба). Победителем будет команда, назвавшая слово последней. Команда, допустившая ошибку, проигрывает.

2 этап: Назовите виды спортивных мячей (Баскетбольный, футбольный, волейбольный, гандбольный, теннисный, бейсбольный, для хоккея на траве). Условия те же.

3 этап: Назовите цвета олимпийских колец? (зеленый, черный, красный, желтый, голубой). Условия те же.

10 конкурс: «Угадай-ка»

- У вас есть 15 секунд, чтобы выбрать самого читающего в вашей команде. Он бежит к скамейке, читает загадку и отвечает на вопрос.

Добрый доктор друг зверей.

Человек не молодой, с усами, бородой.

Любит ребят, лечит зверят,

Симпатичный на вид, он зовётся? (**Айболит**)

Кто автор? (**Чуковский**)

- Затем участник берет (сколько уместится в руках) гимнастические палки и раздает их каждому из своей команды («градусники»). А участники, тем временем, стоят строго в колонну по одному.

- Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное — получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Ещё раз поздравляем всех с праздником! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Спасибо вам, за то, что приняли участие в наших соревнованиях! Слово для подведения итогов предоставляется жюри ... (награждение команд).

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Рекомендуемые подвижные игры.

К своим флажкам.

Играющие делятся на 3-4 группы. Группы встают в кружки. В центре каждого кружка находится игрок с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По первому сигналу учителя, все дети, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию учителя переходят в другие места. После слов учителя: «К своим флажкам!», играющие открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета, с тем, чтобы первыми построить в круг. Группа, построившаяся в кругу первой, выигрывает.

День и ночь.

Две команды, «День» и «Ночь», становятся спиной одна к другой на расстоянии 1,5-2 метров от средней линии площадки. У каждой команды на краю площадки - дом. Учитель называет то одну, то другую команду. Названная команда тут же бежит к себе в дом. Игроки другой команды поворачиваются кругом и стараются коснуться рукой убегающих. Затем команды возвращаются на место и подсчитывают число осаленных. Перебежки повторяются 6 раз. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков другой команды.

Перетягивание в шеренгах.

Две команды строятся в две шеренги, одна напротив другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Шеренга, игроки которой перетянут большее число противников, выигрывает.

Салки на одной ноге.

Играют как в простые салки, но салки прыгают на одной ноге (менять ногу, на которой прыгают, не раньше, чем через 5 прыжков).

Класс, смирно!

Ученики, находясь в шеренге, должны по условию выполнять команды учителя только в том случае, если он перед командой произнесет слово «класс». Кто ошибется, делает шаг назад, но продолжает играть. Проигрывают отошедшие назад на большее число шагов из-за допущенных ошибок

Совушка.

Подготовка. В углу очерчивается круг диаметром 1-2 метра – «гнездо совышки». Около круга ставится скамейка. Выбирается водящий – «совушка», остальные – «полевые мышки». Совушка становится в своем гнезде, а мышки разбегаются по залу.

Описание игры. Руководитель говорит: «День!», все мышки бегают по залу, совышка спит в гнезде. Руководитель говорит: «Ночь!». По этому сигналу мышки замирают на месте, а совышка просыпается, вылетает на охоту, смотрит, кто из

играющих шевелится. Если совушка замечает, что кто-то шелохнулся, забирает к себе в гнездо. И так игра продолжается, когда в гнезде окажется 3-5 пойманных мышек, выбирается новая совушка из непоиманных, более ловких мышек. В заключении отмечаются непоиманные мышки.

Мяч соседу.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя оба играющих начинают передавать мяч друг другу вправо или влево по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется два мяча. Играют 4-5 минут, потом отмечаются игроки, хорошо передававшие мяч.

Передача мяча в колоннах над головой.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, и выстраиваются в колонну по одному, параллельно одна другой. Игроки стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих мяч в руках.

Описание игры. По сигналу капитана начинают передавать мяч над головой назад, последний игрок, получивший мяч, бежит вперед колонны. Игра продолжается, пока игрок, начавший игру, не прибежит с последнего места вперед, поднимет мяч и даст команду: «Смирно!». Побеждает команда, закончившая игру первой.

Гонка мячей по кругу.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые – одна команда, вторые – другая. У каждой команды по мячу.

Описание игры. По сигналу капитаны начинают передавать мяч по кругу, один – вправо, другой – влево, своим ближайшим игрокам, т.е. через одного. Мяч перекидывают до тех пор, пока они не вернутся к капитанам. Выигрывают те, кто быстрее провел мяч по кругу. Получив мяч, капитан поднимает руку.

Белый медведь.

Подготовка. Очерчивается площадка - «море»(10*12). В стороне ограничивается «льдина». Водящий - это белый медведь, остальные- медвежата. Медведь идет на льдину, остальные размещаются на площадке.

Описание игры. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!», бежит и начинает ловить медвежат. Одного ловит, отводит на льдину, идет ловить другого. Два пойманных берутся за руки и начинают ловить играющих. Медведь отходит на льдину, чтобы пойманные оказались между руками. Они кричат: «Медведь на помощь!». Медведь подбегает осаливает пойманную. Игрок идет на льдину. И так игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата.

Пустое место.

Подготовка. Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий за кругом.

Описание игры. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать по кругу в ту или другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий должен прибежать на место, встречаясь, играющие здороваются. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Прыгающие воробушки.

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – кошка, которая становится в середине круга. Остальные находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кто ни разу не попался.

Бездомный заяц.

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки-зайцы, чертят себе круг, встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав либо в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он стал бездомным, а охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца. Он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

В центре комнаты – полоса. Две команды, по разные стороны полосы, пытаются перетянуть друг друга на свою сторону. Заступивший за линию переходит на другую сторону и играет уже за противоположную команду.

Хвост дракона.

Группа стоит колонной, крепко держась за талию друг друга. Задача первого – поймать последнего, а задача последнего-увернуться.

Цветные салки.

Эта игра большой подвижности. Она развивает в ребенке находчивость и быстроту реакции. В этой игре ребенок должен проявить наблюдательность.

Нарисуйте на земле большой круг. Это город. Кто сюда попал, того салить уже нельзя. Ведущий встает к играющим спиной и называет какой-нибудь цвет. Если на ком-нибудь есть одежда такого цвета, играющий хватается за нее рукой. Тогда его уже салить нельзя. Он может спокойно стоять на месте. А те на ком нет такого цвета, бегут в город. Ведущий пытается их поймать.

Невод.

Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью невода. Игра продолжается до тех пор, пока неводом не будут пойманы все рыбки, то есть другие участники.

Удочка.

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

Мы – веселые ребята!

Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав: «Мы – веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся на середине площадки, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

Охотники и утки.

На площадке на расстоянии 10-15 метров проводится две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток».

Парная чехарда.

Игроки строятся парами за общей линией, которая является стартом. И финишем. Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них на равном расстоянии ставится отметка поворота (стойка, кегля). Один в паре принимает положение стоя, согнувшись для чехарды. По сигналу второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперед и принимает такое же положение. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, соревнуется со следующей парой. Побеждают игроки, сумевшие выиграть у трех пар.

Бой петухов.

Чертятся круги диаметром 2 метра. Учащиеся делятся на команды по 4-5 человек (одинаковые по росту, силе, весу и т.д.) и становятся в круги. По сигналу одну ногу подгибают, руки за спину и начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга. Побеждает тот «петух», который вытеснил соперников и заставил их встать на две ноги.

Шишки, желуди, орехи.

В середине круга водящий, остальные, разбившись на тройки становятся один за другим лицом к центру (первые-«шишки», вторые-«желуди», третьи-«орехи»). По команде водящего, например, «Орехи», все играющие, названные «орехами», меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Если удалось, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Рекомендуемые физкультминутки

«Вышла мышка»

Вышла мышка как – то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).

Поглядеть который час (повороты вправо, влево, пальцы «трубочкой» перед глазами).

Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладони).

Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук – «дернули за гири»).

Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).

Убежали мыши вон (бег на месте или к своему месту).

Игровое упражнение повторить 2 – 3 раза.

«Печка горяча»

Ча – ча – ча (три хлопка в ладоши).

Печка очень горяча (четыре полуприседа).

Чи – чи – чи (три хлопка над головой).

Печет печка калачи (четыре прыжка на месте).

«Ровным кругом»

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так...

Играющие образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий (затейник) показывает какие – либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.

«У реки росла рябина»

У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).

А река текла, рябила (повороты вправо и влево с плавными движениями рук).

Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые).

Там гуляла ры – би, – на (приседы).

Эта рыба – рыбий царь (прыжки).

Называется – пескарь (ходьба на месте).

При проведении физкультминуток с игровыми упражнениями возможно использование также игр малой подвижности: «Летает – не летает», «Великаны и гномы», «Эхо», «Хоровод», «Угадай, чей голосок» и др.

Физкультминутка гимнастика для глаз.

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений и повторяем его три раза.

1. Голову держать прямо, глаза косить сначала до отказа вправо, затем поднять до отказа вверх, после этого косить их до отказа влево и, наконец, опустить вниз. Сделав необходимую паузу, повторить упражнение еще раз в обратном порядке.
2. Голову держать прямо, глаза сначала косить до отказа вправо, затем косить их до отказа влево, задержаться в этом положении несколько секунд и после этого возвратиться в исходное положение.
3. Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5 – 6 секунд.
4. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль считая до пяти.
5. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 – 6.
6. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогично – с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.
7. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 – 6. Затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 – 6.
8. Используются траектории «восьмерка», зигзаги, спирали, треугольник с кругом и меньшим треугольником в середине. По ним дети «бегают» глазами.

9. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Медленно переводить взгляд вверх – вниз, затем наоборот.
10. Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.
11. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 – 5 раз.
12. Крепко зажмурить глаза (считать до 3)), открыть глаза и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4- 5 раз.
13. Вытянуть правую руку вперед . следить глазами, не поворачивая головы, замедленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 – 5 раз.
14. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 – 4 , потом перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1 – 2 раза.
15. В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1–2 раза.
16. Зажмурив глаза, посидеть минутку спокойно.
17. Отвести взгляд от тетради – на уроках письма, от букваря или азбуки – на уроках чтения и посмотреть в сторону. В окно, обратив внимание на зеленый и голубой цвета объектов окружающего мира.
18. Сесть в положение готовности внимательно слушать учителя. По команде с паузами открывать и закрывать глаза. Это упражнение можно проводить и в другом варианте: под слова учителя « нас нет в классе» дети закрывают глаза, а под слова « мы в классе» - открывают.
19. Учитель предлагает детям внимательно осмотреть все предметы в кабинете. Дальше он говорит: « Закройте глаза (пауза), назовите, какие вы увидели предметы». От каждого ряда выступают по одному ученику. Фамилии называет учитель. Поднявшиеся из – за парт дети с закрытыми глазами перечисляют предметы. (Остальные с открытыми глазами). Победителем считается тот ряд, где ученик назвал больше предметов. Уроки обучения грамоте, на которых применялись физкультминутки, проходят, как правило, с большим интересом и более результативны. Дети быстрее и прочнее усваивают материал, не чувствует усталости.

Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц

№	Исходное положение (И.п.)	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
Упражнения для боковых мышц туловища				
1	Стойка ноги врозь спиной к стене на расстоянии в полшага от неё	Повороты туловища влево, вправо	4-6 раз в каждую сторону	Стопы не сдвигать, ладонями касаться стены
2	Стойка на левом колене, ладони на правом колене	Поворот туловища вправо, стараясь правой рукой достать до левой пятки	4-6 раз	Голову повернуть также, посмотреть на левую пятку
3	То же упражнение, но в левую сторону			
4	Широкая стойка ноги врозь, стопы параллельны	1 - Присед на левой, руки в стороны (выдох) с наклоном туловища вправо - назад; 2 - Вдох – вернуться в И.п. 3,4 - То же на правую	4-6 раз в каждую сторону	Правая прямая. Стараться правой рукой коснуться левой пятки. Опустить руки, расслабиться
5	Лёжа на бёдрах (на стуле) лицом вниз, руки за голову, ноги закреплены (упираются в мебель)	Повороты туловища в стороны	5-10 раз в каждую сторону	Во время поворота один локоть направлен вверх, другой вниз
6	Лёжа на спине, ноги согнуты, руки в стороны	Наклонить согнутые ноги в сторону	4-6 раз в каждую	Коснуться ногами пола

			сторону	
7	Лёжа на спине, руки в стороны, прямые ноги поднять вверх	Опустите ноги до касания пола сначала справа, затем слева от туловища	4-6 раз в каждую сторону	Коснуться ногами пола
8	Лёжа на спине, руки за голову, локти в стороны, ноги полусогнуты, стопы на полу	Поднять согнутую левую ногу, поднять верхнюю часть туловища с поворотом влево	4-8 раз в каждую сторону	Стопа левой у правого колена правый локоть к левому колену
9	Сед согнув ноги, колени в стороны, стопы вместе («пo-турецки»), руки на коленях ладонями вниз, спина прямая	1 - Наклон туловища вправо, левую руку вверх, правой опереться в пол 2 - Вернуться в И.п. 3-4 - То же	5 раз в каждую сторону	Левую руку можно немного согнуть. Наклон как можно ниже
Упражнения для мышц ног				
1	Стойка ноги врозь	Присед руки вперёд	3 серии	На полной стопе. Три серии по 10 раз с интервалом 20 – 25 секунд
2	Упор присев (упор только пальцами)	Выпрыгивание вверх, руки над головой	2-3 серии	2-3 серии по 5-6 раз с интервалом 25-30 сек
3	Встать левым боком к спинке стула положив на нее левую руку	1 - Сделав сильный мах правой ногой вперед-вверх-влево, поставьте носок правой ноги на сиденье стула;	10 раз	Затем то же левой ногой

		2 - Вернуться в И.п.		
4	Стойка на коленях, носки оттянуты, руки вниз	1 - Сесть на пол справа от стоп, с наклоном туловища влево, руки вперед; 2 - Вернуться в И.п.; 3-4 - То же влево	8 – 10 в каждую сторону	В исходном положении выполнять вдох
5	Сед, руки перед грудью	1 - "Пройти" на ягодицах, вытягивая вперед ноги 10 "шагов" вперед; 2 - То же назад	5 раз	5 «шагов» вдох, 5 «шагов» выдох
6	Лёжа на спине, руки вниз ладонями вниз	Поднять ноги и выполнить движение «велосипед»	40 – 100 раз	Постепенно увеличивая темп
7	Лёжа на левом боку, согнуть левую руку под голову, упор правой рукой в пол около живота	Поднять правую ногу вверх, затем опустить в исходное положение.	2 серии по 8 раз	Темп медленный. Не заваливаться вперед или назад. Затем то же на правом боку
8	И.п. – то же, согнуть правую ногу вперед, коленом вверх	Поднимание левой ноги	2 серии по 8 раз	Как можно выше от пола. Затем повторить на другом боку.
9	Лёжа на левом боку, опираясь на левый локоть, правая рука опирается о пол перед бедрами	Опираясь о пол правой рукой, поднять прямые ноги вверх, затем опустить	2 серии по 4 раз	Затем повторить на другом боку.
10	Сидя, зажав мяч	Сдавливать мяч	4-5 серий по 3 – 5 сек.	

	между колен	коленями		
11	Узкая стойка ноги врозь, руками держаться за стул	Поднимания на носки	3-5 серий по 8-10 раз	
12	То же, но на одной ноге		Выполнять 8-10 раз	
13	Стойка ноги врозь	Наклон вперёд	5-8 раз	Ноги не сгибать, ладонями коснуться пола
14	Наклон, упор на коленях	Вращение коленями в разные стороны	50 раз	Повторять то же в другом направлении
15	Стойка ноги врозь, стопы на одной линии носками наружу, руки на пояснице	Согнуть ноги в коленях и присесть, пока ягодицы не окажутся на одном уровне с коленями. Немного приподняться и снова присесть	20-30 раз	Выполнять в медленном темпе
16	Упор присев	Выпрямить ноги в коленях, не отрывая рук и стараясь пятками коснуться пола. Вернуться в исходное положение.	4-8 раз	При выпрямлении ног прийти в положение упор, стоя (ладони на полу)
17	Сед, руки вперед	Наклон вперёд, опустив голову и стараясь руками дотянуться до носков	10 раз	Держите 15 сек., стараясь наклониться еще больше, затем примите исходное положение
18	Сед ноги врозь, хват двумя руками за голеностопный сустав левой ноги	Потянув руками, наклоните туловище как можно ниже к левой ноге. Оставайтесь в этом положении 15-20 сек., затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.		
19	Лёжа на животе	Поочередно сгибать ноги в коленях	40-100 раз	Стараться касаться пятками ягодиц

20	Лёжа на спине	Приподнимать прямые ноги над полом, поворачивать их носками наружу и внутрь	40-100 раз	
21	Лёжа на спине, ноги полусогнуты	Выпрямить правую ногу вверх, носок на себя, медленно, не ослабляя напряжения, опустить прямую ногу на пол и поднять снова	5 раз	Выполнить по 5 раз каждой ногой
Упражнения для мышц верхней части спины				
1	Лёжа на животе, руки вниз	Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, свести лопатки.	Удерживать до небольшого утомления мышц. Дыхание не задерживать, живот не поднимать (нижние рёбра не отрывать от пола)	
2	Лёжа на животе, руки вниз	То же, но перевести руки за голову, плечи отвести назад.		
3	То же	Поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти	Удерживать положение до небольшого утомления мышц	
4	То же	Поднять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам	Имитировать движения при плавании брассом	
Упражнение для мышц поясничной области				
1	Лёжа на животе, руки под подбородком	Поочерёдное отведение назад (отрывать от пола) и опускание прямых ног	10 раз	Сосредоточиться на работе мышц спины
2	Лёжа на животе, руки под подбородком	Отвести назад прямую ногу, удерживать в этом положении 3-5 счётов	8 раз	Сосредоточиться на работе мышц спины
3	То же другой ногой			
4	Лёжа на животе, руки под подбородком	Отвести назад одну ногу, затем вторую, медленно опустить обе ноги	8 раз	Начинать движение то правой, то левой ногой поочерёдно
5	Лёжа на животе, руки под подбородком	Отвести назад обе ноги, медленно развести их в стороны, соединить	8 раз	Сосредоточиться на работе мышц спины

		вместе, опустить		
6	Лёжа на животе, руки под подбородком	Отвести назад обе ноги одновременно	Удерживать в этом положении до определенного счёта или до небольшого утомления мышц	
Упражнение для мышц брюшного пресса				
1	Лёжа на спине, поясница прижата к полу	Наклон головы вперёд, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам - выдох	16 раз	Затем вернуться в И.п.
2	Лёжа на спине, поясница прижата к полу	Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперёд (вверх) под углом 45°, развести в стороны, свести, согнуть, опустить - вдох, вернуться в И.п. - выдох	16 раз	Сосредоточиться на работе мышц брюшного пресса
3	Лёжа на спине, поясница прижата к полу	Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить	8-10 раз	Выполнять медленно, особенно в фазе возвращения в исходное положение. Напрягать мышцы живота на выдохе, а вдох делать в И.п.
4	Лёжа на спине, поясница прижата к полу	Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперёд до угла в 45°, опустить	8-10 раз	
5	Лёжа на спине, поясница прижата к полу	Выполнять то же упражнение, но мяч удерживать между щиколотками	8-10 раз	
6	Лёжа на спине, поясница прижата к полу	«Ножницы»: немного приподняв прямые ноги,	8-10 раз	

	полу	скрещивать их и разводить в стороны		
7	То же, голеностопные суставы фиксированы под опорой или с помощью партнёра, руки за голову	Поднять туловище до вертикального положения и вернуться в исходное положение	8-10 раз	При поднимании туловища спину держать прямо
8	Сидя верхом на гимнастической скамейке, руки за голову	Вытянуть ноги вперёд, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения, лёжа и вернуться в И.п.	30-50 раз	При поднимании туловища спину держать прямо
Упражнения для мышц рук и пояса верхних конечностей				
1	Стойка ноги врозь, в руках гантели весом 1,5-2 кг	Разведение рук в стороны до положения чуть выше уровня плеч	3 серии по 10 раз	Плечи не поднимать, в конце движения немного повернуть кисти мизинцем вверх
2	Стойка ноги врозь, в руках гантели весом 1,5-2 кг прижаты к передней поверхности бедра, ладони назад	Поочередно поднимать руки с гантелями вперёд по положения чуть выше уровня плеч	3 серии по 10 раз	Плечи не поднимать, в конце движения немного повернуть кисти мизинцем вверх
3	Стойки нога врозь, руки с гантелями весом 2-3 кг вниз, ладонями вперёд	Поочередное сгибание, разгибание рук	3 серии по 10 раз	Спину держать прямо и неподвижно. Можно спиной прислоняться к стене.

4	Стойка ноги врозь, руки с гантелями весом 1.5 кг вверх (гантели прижать одну к другой)	Сгибания, разгибания рук	3 серии по 10 раз	При выполнении упражнения локоть должен «смотреть» вверх
5	Стойка ноги врозь, руки с гантелями весом 2 кг вверх, ладони вперед	Опустить руки к плечам (ладони внутрь) и вернуть в исходное положение	3 серии по 10 раз	Исключать движения туловищем
6	Стойка ноги врозь, руки с гантелями весом 1.5 кг вниз, ладони внутрь	«Пожимания» плечами	3 серии по 10 раз	Можно выполнять круговые движения плечами
7	Наклон прогнувшись, руки с гантелями весом 2 кг вниз (по отношению не к полу, а к туловищу)	Поочерёдное разгибание рук в локтевых суставах	3 серии по 10 раз	Локоть прижать к туловищу, плечевая кость должна всегда быть параллельна поверхности пола

Правила выполнения приведенных гимнастических упражнений

1. Выберите по несколько упражнений для каждой части тела, составьте свой комплекс упражнений.

2. Соблюдайте меру. Не делайте упражнения больше указанного числа раз. Начинайте с 3-4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

3. Если специально не оговорено, не спешите. Выполняйте упражнения в ровном, медленном темпе.

4. Лучше выполнять упражнения перед зеркалом, чтобы можно было контролировать правильность исполнения движений.

5. При выполнении упражнения не должны участвовать «лишние» группы мышц.

6. Надо помнить, что тренировочный эффект можно достичь только после наступления усталости.

Библиографический список

1. Аишарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Бабанский Ю.К., Победоносцев Г.А. Комплексный подход к воспитанию школьников. М.: Педагогика, 1980. 80 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. Пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.
4. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме дня школьников. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1976. 159 с.
5. Виленский М.Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. М.: Высшая школа, 1989. 159 с.
6. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. М.: Физкультура и спорт, 1966. 256 с.
7. Грачёв О. К. Физическая культура: Учеб. Пособие / Под ред. Доцента Е.В. Харламова. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. 464 с.
8. Гревелинг А., Брейер К. Боль в спине. СПб.: Питер Паблишинг. 1997. – 192 с.
9. Гимнастика в системе физического воспитания. Лекция для заочников. В.А.Кузнецов, СГИФК, 1974г.
10. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /под ред. А.И.Шлемина, А.Т.Брыкина; М., ФиС, 1979г.
11. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /под ред. А.Т.Брыкина; М., ФиС; 1971г.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов – н/Д: Феникс, 2003. 384 с.
13. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М: Высшая школа, 1978. 144 с.
14. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высш. учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 144 с.
15. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи // Теория и практика физической культуры. 1997. №7. С. 26, 39-40.
16. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
17. Новиков А.Д., Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2 т. М.: Физкультура и спорт, 1967. Т. I. 137 с.
18. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: М.: И.Ц. «Академия» 2002. 152 с.

19. Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки будущего учителя: Сб. науч. тр. / Под ред. М.Я. Виленского. М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1983. 145 с.
20. Спортивная физиология: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 1986. 240 с.
21. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И Ильинича. М.:Гардарики, 2000. 448 с.
22. Физкультура в режиме продлённого дня школы /Под ред. С.В.Хрущёва. М.: Физкультура и спорт, 1986. 112 с.
23. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. М.: Просвещение, 1991. 207 с.
24. Ханш Ю.Л. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983. С. 261- 267.

Учебное издание

/ v

Колосова Елена Викторовна

Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.
Учебно-методическое пособие

Издано в авторской редакции

Подписано в печать 11.10.2013 г. Формат 60x84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Ризопечать. Усл.-печ. л. 11,62.
Тираж 200 экз. Гарнитура Таймс. Заказ № 101.

ООО "Издательский Центр "Наука"
410600, г. Саратов, ул. Пугачевская, 117, к. 50.

Отпечатано в типографии "Эстамп" тел: (8452)37-47-85
410028, г.Саратов, ул. Заулошнова, д.3, оф.108.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского