

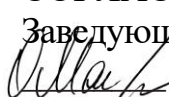
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

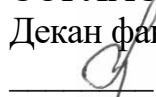
СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 О.Н. Малах
29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 Ю.В. Гапоненок
29.08.2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ)**

для специальностей:

1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность

(тренерская работа с указанием вида спорта)

6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)

6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

В 2 частях

ЧАСТЬ 2

Составитель: Н.В. Минина

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета от 24.10.2024, протокол № 1

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.1я73
Т33

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 25.06.2024.

Составитель: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **Н.В. Минина**

Р е ц е н з е н т ы :

кафедра физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ»;
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.И. Новицкий*

**Т33 Теория и методика физической культуры (теория и методика физического воспитания) для специальностей: 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта), 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине : в 2 ч. / сост. Н.В. Минина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – Ч. 2. – 95 с.
ISBN 978-985-30-0173-0.**

Учебно-методический комплекс включает теоретический, практический, вспомогательный разделы и раздел контроля знаний.

Предназначен для студентов специальностей 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта), 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, а также магистрантов.

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.1я73

ISBN 978-985-30-0173-0

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
Модуль 3. Основы физического воспитания в системе образования	6
Тема. Основы физического воспитания детей дошкольного возраста	6
Тема. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях	9
Тема. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования ..	14
Тема. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	18
Тема. Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования	32
Тема. Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования	35
Тема. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования	40
Модуль 4. Общие основы физического воспитания в различные возрастные периоды	44
Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка	44
Тема. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального образования	49
Тема. Физическое воспитание студентов	55
Тема. Физическое воспитание допризывной молодежи и военнослужащих ..	62
Тема. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности ..	70
Тема. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	75
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	83
Практические занятия	83
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	88
Перечень тестовых заданий для текущего контроля знаний	88
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	93
Перечень основной и дополнительной литературы	93

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс предназначен для студентов дневной и заочной форм получения образования, обучающихся по специальностям 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) и 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность.

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры» (Теория и методика физического воспитания) входит в блок государственного компонента учебных планов, модуль «Общепрофессиональные дисциплины».

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения учебной дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Изучение данной дисциплины направлено на формирование системного представления о предметной области профессиональной деятельности. Освоение содержания программного материала готовит студентов к междисциплинарному подходу и поиску самостоятельных и творческих решений в профессиональной деятельности, способствует формированию гуманистического мировоззрения.

Цель изучения учебной дисциплины – обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- освоить методологические основы теории и методики физической культуры (физического воспитания);
- изучить общие основы теории и методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей;
- освоить общие основы планирования, организации и контроля физической культуры (физического воспитания);
- сформировать систему знаний о возрастных особенностях физического воспитания;
- изучить основы физического воспитания в системе образования;
- сформировать систему знаний и умений управления образовательным процессом по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования, обеспечив готовность студентов к производственной педагогической практике.

Преподавание учебной дисциплины направлено на систематизацию знаний студентов, приобретаемых в ходе изучения учебных дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханика», «Педагогика», «Научно-исследовательская работа в физической культуре и спорте» и др.

Освоение учебной дисциплины должно обеспечить формирование следующих компетенций:

БПК: ориентироваться в предметной области теории и методики физического воспитания, анализировать и применять в профессиональной деятельности знания о закономерностях, принципах, средствах и методах, содержании и организации физического воспитания.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине, модулю студент должен приобрести не только теоретические и практические знания, умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни, а также проявлять готовность к формированию личностных и метапредметных компетенций обучающихся, способствующих максимально полной реализации их личностного потенциала; овладеть опытом

психолого-педагогического сопровождения и педагогической поддержки, волонтерства, инклюзии, медиации, тьюторства, коучинга и др.

Требования к результатам учебной деятельности

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- тенденции формирования теории физической культуры (физического воспитания) в системе научных знаний;
- основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности;
- методы исследования в теории физической культуры (физического воспитания);
- формы и функции физической культуры (физического воспитания);
- основы и структуру системы физической культуры;
- средства и методы физического воспитания;
- закономерности и принципы физического воспитания;
- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- сущность двигательных способностей и общие основы методики их направленного развития;
- возрастные особенности физического воспитания;
- планирование в физическом воспитании;
- контроль и самоконтроль в физическом воспитании;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- организовывать научные исследования в сфере физической культуры;
- использовать средства и методы физического воспитания;
- реализовывать принципы физического воспитания в процессе практической деятельности;
- осуществлять направленное развитие двигательных способностей;
- формировать физическую культуру личности;
- планировать физическое воспитание школьников;
- контролировать эффективность физического воспитания;
- работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;

иметь навыки в пользовании:

- понятийным аппаратом теории физической культуры;
- методами исследования в сфере физической культуры;
- средствами и методами физического воспитания;
- методикой нормирования физической нагрузки;
- методикой обучения двигательным действиям;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- методами контроля в физическом воспитании.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

МОДУЛЬ 3

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕМА. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка.

2. Онтогенез моторики в различные возрастные периоды.

Дошкольный возраст – это возраст от рождения ребенка до поступления в школу.

Дошкольный возраст подразделяют на:

1. новорожденный – 1-10-й дни;
2. грудной – 10 дней-1 год;
3. раннее детство – 1-3 года;
4. первое детство – 4-7 лет.

В практике дошкольных учреждений употребляют термины:

- а) младшие дошкольники (2-4 года) – 1-я и 2-я младшие группы;
- б) средние дошкольники (4-5 лет) – средняя группа;
- в) старшие дошкольники (5-6 лет) – старшая группа.

1. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка

Наибольшей интенсивностью рост ребенка отличается в первый год жизни. Если при рождении длина тела ребенка в среднем равна 50 см, то к концу первого года жизни она достигает 75-80 см, т.е. увеличивается более чем на 50%.

За период с 3 до 7 лет длина тела увеличивается в среднем на 28-30 см. Этот возрастной отрезок называют *первым периодом вытяжения* (второй в 13-14 лет – связан с началом полового созревания).

Масса тела за период с 3 до 7 лет увеличивается на 8-10 кг, причем так же неравномерно. Среднегодовые прибавки составляют 1,2-1,3 кг в 3 года и доходят до 2,5 кг в 6-7 лет. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

У дошкольников одного и того же возраста длина тела различна. Есть дети низкого, среднего, высокого и даже очень высокого роста. При одинаковой длине тела у детей может быть различной его масса. Низкий рост является признаком отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенесшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания.

Особенности формирования нервной системы

Для высшей нервной деятельности ребенка характерно преобладание *возбудительного* процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы (нарушение сна, повышенная возбудимость, чрезмерная подвижность, суетливость, отвлекаемость и т.д.).

Зрительный анализатор

Первые годы жизни ребенок может различать и называть цвета, определять простые геометрические формы, в 5-7 лет читать сначала крупные, а затем и мелкие буквы, писать и рисовать. В этом возрасте у ребенка заканчивается формирование совместного зрения двумя глазами, обеспечивающего пространственное восприятие предметов.

Слуховой анализатор

Человеческое ухо способно воспринимать звуки разной интенсивности, но для нормального функционирования слухового анализатора уровень шума не должен превышать 55 децибел (120 дцб – стоя рядом с турбиной реактивного самолета, 110 дцб – порог болевой чувствительности человека).

Интенсивность шума в дошкольных учреждениях нередко выходит за пределы нормы. Особенности строения уха дошкольника создают предпосылки для его воспаления – отита, особенно при заболеваниях носоглотки. Провоцирующий фактор возникновения отита – охлаждение ребенка, которое понижает сопротивляемость тканей.

Особенности формирования опорно-двигательного аппарата

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму.

Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, сидением за несоответствующими росту столами, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушения осанки.

У дошкольников наблюдается высокая подвижность в суставах, связанная с большой эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Глубокие спинные мышцы и в 6-7 летнем возрасте отличаются слабостью, они недостаточно укрепляют позвоночный столб. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников часты функциональные (нестойкие) отклонения осанки.

У детей младшего дошкольного возраста слабо развит мышечный аппарат стопы, поэтому не следует позволять им прыгать с высоты.

Для укрепления свода стопы полезны систематические корригирующие упражнения. Необходимо большое внимание уделять спортивной обуви (плотный задник, эластичная подошва с каблучком, соответствующая размеру стопы стелька).

Детям дошкольного возраста свойственна низкая выносливость мышечной системы. *Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени.* Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

Под влиянием эмоционального возбуждения дошкольник может проявить большую силу и выносливость двигательного аппарата, не свойственную ему в обычных условиях. Поэтому такие физические нагрузки, как подвижные игры, занятия гимнастикой, необходимо строго дозировать, соблюдая правило постепенного увеличения нагрузок.

Особенности развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы

В первые годы жизни наблюдается особенно интенсивное развитие всей *сердечно-сосудистой системы*. В период от 5 до 6 лет значительно ускоряется увеличение массы (до 80 г) и объема сердца (до 90 см³). С возрастом, при увеличении размеров сердца и выбрасываемого объема крови при каждом его сокращении, частота сердечных сокращений становится реже (до 80 ударов в минуту в старшем дошкольном возрасте).

Отличительной особенностью деятельности сердечно-сосудистой системы является *неравномерность частоты и силы сердечных сокращений даже в состоянии покоя*. Эта неравномерность проявляется сильнее при воздействии физических нагрузок, возбуждении ребенка.

Артериальное давление у детей в связи с большой шириной сосудистого русла, большей эластичности сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца *ниже*, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему. Особый качественный скачок в совершенствовании регу-

ляции кровообращения, приходящийся на период от 6 до 7 лет, диктует необходимость предъявления более щадящих нагрузок (особенно статических) в режиме деятельности детей 6 лет.

Закономерности психического развития детей дошкольного возраста

Психическое развитие человека происходит под влиянием двух групп факторов: *биологических и социальных.*

Среди них наиболее важными являются *наследственность* (биологический фактор), среда, обучение, воспитание, активность человека (социальные факторы).

Природная среда влияет на развитие организма. *Социальная среда* формирует психический склад личности. Ее составляют несколько зон – семейная среда, среда сверстников, общественная среда.

2. Онтогенез моторики в различные возрастные периоды

Развитие движений до момента рождения (в перинатальном периоде). Первые движения у плода человека регистрируются уже на восьмой неделе развития. Затем интенсивность и количество их растет. Начиная с пятого месяца, у плода формируются основные безусловные рефлексы, характерные для новорожденного. Развитие движений у плода (а затем и у новорожденного) идет по направлению от головы к нижним конечностям: сначала появляются движения в области головы, затем туловища и рук, а потом уже нижних конечностей. Двигательная активность плода снижается за месяц до рождения. В перинатальном периоде она во многом определяется состоянием матери (утомлением, эмоциональным возбуждением и др.).

Существует взаимосвязь между двигательной активностью плода и ребенка в младенческом возрасте.

Развитие движений до 1 года.

У новорожденного существуют движения двух основных типов:

а) беспорядочные, хаотические движения (Н.А. Бернштейн называл их «*синекинезиями*»)

б) безусловные рефлексы, отличающиеся строгой координацией (например, сосательный рефлекс, хватательный или ладонный рефлекс, рефлекс переступания).

Примером безусловного рефлекса является также плавательный рефлекс, достигающий своего максимального проявления примерно к 40-му дню жизни: если положить ребенка этого возраста в воду, слегка поддерживая голову (мышцы шеи еще слишком слабы), он начинает выполнять плавательные движения.

Последовательность овладения основными движениями у детей младенческого возраста (средние данные по Сейдж):

1 день – поза новорожденного; 1 месяц – поднимает подбородок;

2 месяца – поднимает грудь; 3 месяца – пытается брать предметы;

4 месяца – сидит с поддержкой; 5 месяцев – сидит, играя предметами; 6 месяцев – сидит, играя подвешенными предметами; 7 месяцев – сидит один; 8 месяцев – стоит с помощью; 9 месяцев – стоит, держась за мебель; 10 месяцев – ползает; 11 месяцев – ходит с помощью; 12 месяцев – встает сам, держась за мебель; 13 месяцев – ползает по ступенькам; 14 месяцев – стоит самостоятельно; 15 месяцев – ходит самостоятельно.

Примерно до полуторалетнего возраста двигательное и психическое развитие ребенка идет параллельно.

Возраст от 1 до 3 лет.

В этом возрасте происходит формирование не только движений рук. Первое время движения при ходьбе еще очень неуклюжи, что усугубляется чисто биомеханическими причинами (высокое расположение центра масс тела над осями тазобедренных

суставов, слабость мышц нижних конечностей). Ходьба и бег еще не отличаются друг от друга.

Примерно к 2 годам формирование акта ходьбы в общих чертах заканчивается (хотя некоторые тонкие биомеханические особенности в ходьбе детей по сравнению с ходьбой взрослых остаются вплоть до школьного возраста). Основным способом научения в этом возрасте является подражание.

Возраст от 3 до 7 лет.

У младших дошкольников (3-4 года) формируются навык бега, в частности появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге (в 7 лет такие движения наблюдаются уже у 95% детей). Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом.

В этот период впервые появляется возможность проводить тестирование детей с установкой на лучший результат. Достижения детей в этом возрасте растут очень быстро.

При правильно поставленном процессе физического воспитания дети к 7-летнему возрасту умеют кататься на коньках, лыжах (по ровной поверхности и слабопересеченной местности), двухколесном велосипеде, держаться на воде, бросать и ловить мячи разных размеров, бегать, прыгать, выполнять простые гимнастические упражнения и т.д.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как называют детей с 10 дней до года?
2. Какой процесс нервной деятельности преобладает у ребенка?
3. Во сколько лет у детей появляется фаза полета во время бега?

ТЕМА. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

1. *Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников.*
2. *Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.*
3. *Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни.*

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников

Формы организации физического воспитания детей **в яслях:**

1. **Индивидуальные сеансы физических упражнений и массаж.** При воздушных ваннах воспитатель выполняет с ребенком движения, чередуя их с приемами массажа, улучшающими кровоснабжение, а также снижающими тонус мышц сгибателей. Используются как активные рефлексорные движения в ответ на применяемые взрослым зрительные, слуховые тактильные раздражители (манипуляции игрушками, перекладывание ребенка в неудобную позу и др.), так и пассивные (сгибание и разгибание рук, ног, туловища). Сеанс длится около 10 мин., содержит примерно 12-15 упражнений и приемов массажа.

2. **Групповые занятия** (не более пяти-шести детей) в виде свободного перемещения в манежах с игрушками, причем воспитатель стимулирует к определенным действиям, давая соответствующие игрушки.

Кроме специальных форм занятий, побуждение к активной двигательной деятельности происходит в играх, на прогулке.

К **формам организации** физического воспитания **детей 3-6 лет** относятся:

1. физкультурные занятия;
2. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:
 - а) утренняя гимнастика;

- б) физкультминутки;
 - в) закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
 - г) физкультурные паузы.
3. работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни:
- а) подвижные игры;
 - б) прогулки и экскурсии;
 - в) индивидуальная работа с отдельными детьми;
 - г) самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений;
 - д) праздники, досуги, Дни здоровья.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся начиная с первой младшей во всех группах, но в каждой они имеют своеобразие по подбору упражнений и методике проведения.

Физкультминутки, имеющие преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Закаливающие процедуры используются во всех группах. Однако воздушные ванны в движении с постепенным снижением температуры, в помещении и на воздухе применяются по преимуществу в старших группах.

Подвижные игры и разнообразная *самостоятельная двигательная деятельность* детей на воздухе являются неперенным содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных группах.

Физкультурные занятия

Значение и задачи. Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Содержание и структура занятий. Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Задачи подготовительной части заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Обычно применяются строевые упражнения, ходьба и ее разновидности, бег с различными заданиями. Заканчивается эта часть занятий ОРУ.

Продолжительность вводно-подготовительной части в младших группах 3-4 мин, в средней – 4-6 мин, в старшей – 5-10 мин.

В *основной части* занятия решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Длительность основной части в младших группах – 8-12 мин, в средней – 12-15 мин, в старших – 15-20 мин.

Заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, что способствует снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме.

Ходьба иногда может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей. После этого подводится итог проведенного занятия, и дети переходят к другой деятельности. Продолжительность заключительной части занятия в младших группах – от 2 до 3 мин, в средней и в старшей – от 3 до 4 мин.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

а) **Утренняя гимнастика** снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4-5 мин. в младшей группе до 10-12 – в старшей. Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением. Утренняя гимнастика по возможности круглогодично проводится на воздухе.

б) **Физкультминутки** проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей – занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность физкультминуток 1-2-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия – 12-16-я минуты).

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжимание и разгибание пальцев рук.

Дети выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.

в) **Закаливающие мероприятия** подразделяются на *общие* и *специальные*.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду, соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

Общие требования к закаливающим процедурам:

- закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;
- необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
- занятия должны осуществляться систематически;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;
- начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воздействия закаливающими

факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года;

- закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка;

- возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. “Учебная программа дошкольного образования” предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность и т.д.

Воздушные ванны в движениях обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой ванны являются утренняя гимнастика и физические упражнения после сна.

После воздушной ванны в движении переходят к водным процедурам. К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, купание.

Обтирание связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводиться процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).

Обливание по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость.

3. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: *подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные задания детей различными видами физических упражнений, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.*

Прогулки и экскурсии

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки.

Большое внимание следует уделить разработке маршрута движения, которым предусматриваются места отдыха детей в пути, естественные условия для проведения упражнений (ручейки, овраги, кочки, поляны, поваленные деревья).

Проводятся прогулки в основном летом, но могут проводиться и зимой, с использованием лыж и коньков. О дне проведения прогулки сообщается заранее для создания у детей настроения радостного ожидания.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию

В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких-либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а также

дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи *индивидуальной работы* по физическому воспитанию заключаются в обучении детей не усваивающих программный материал в общем со всеми темпе; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса. Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

Самостоятельные занятия детей

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В группе детей 3-го года жизни целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и т.д.), коляски, автомобили, мячи и шары. Из крупных пособий необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых дети упражняются в лазании, ползании, перешагивании и т.д. под руководством воспитателя.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей средней группы воспитатель подбирает *двигательные* игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями типовой программы (для метания - мячи разных размеров, мешочки с песком и т.д.).

Для детей старших групп целесообразны игры с элементами спортивных игр – волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения. Досуг может иметь тематическую направленность, например, “Спортландия”, “Зимние забавы” и др.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3-х раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер. Например, праздник “Нептуна”.

Один раз в квартал планируются ***Дни здоровья***. Лучшее место для их проведения – лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках. В программу включается и пеший туризм. Зимой дети могут выйти в лес на лыжах. Во все периоды года Дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, Дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите формы физического воспитания детей в яслях.
2. Назовите формы физического воспитания детей 3-6 лет.
3. Какие требования предъявляются к закаливающим процедурам?

ТЕМА. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. *Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.*
2. *Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.*
3. *Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.*

В настоящее время разработана научно-обоснованная периодизация школьного возраста с учетом биологического развития мальчиков и девочек: «первое детство» – 6-7 лет мальчики и девочки; «второе детство» – 8-12 лет мальчики и 8-11 лет девочки; подростковый возраст – 13-16 лет мальчики и 12-15 лет девочки; юношеский возраст – 17-21 год юноши и 16-20 лет девушки.

В педагогической практике в соответствии с подразделением школьников обоего пола на классы широко распространена следующая периодизация: младший школьный возраст – дети 6(7) -10 лет, I-IV классы; средний школьный (подростковый) возраст – дети 11-15 лет, V-IX классы; старший школьный (юношеский) возраст – юноши и девушки 16-18 лет, X-XI классы.

1. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 10 лет (I-IV классы).

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Но длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. *Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.*

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы. Однако функционирование нервной системы характеризуется *преобладанием процессов возбуждения.*

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30-45%. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5-2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Особенности методики физического воспитания

Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10-11 лет.

При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 8-11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8 с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы.

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Домашние задания. Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществить только на уроках физической культуры. Необходима дополнительная двигательная деятельность занимающихся в виде выполнения домашних заданий по физической культуре. С помощью домашних заданий решаются следующие учебно-воспитательные задачи: 1) повышение двигательной активности детей; 2) укрепление основных мышечных групп; 3) формирование правильной осанки; 4) подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы.

2. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 11 до 15 лет (V-IX классы).

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. *Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.*

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. *Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.* В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность *проблема индивидуального обучения* в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее *высокий темп развития дыхательной системы*. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких.

Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. *Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.*

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

3. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (X-XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, в это время *завершается половое созревание*. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела.

У старших школьников почти *заканчивается процесс окостенения большей части скелета*. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются *благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц*.

У *девушек* в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6-8 уд/мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление.

У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для их подготовки к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Для девушек практическая значимость упражнений заключается в том, что они направлены на воспитание грациозности, красоты движений и способствуют развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Наряду с юношами элементы единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Особенности методики физического воспитания

В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся раздельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору

средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек.

При организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию *силовых и скоростно-силовых возможностей*, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного – увеличивается. В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Из какой ткани преимущественно состоит скелет детей младшего школьного возраста? Какое качество необходимо развивать в данном возрасте?
2. Для какого школьного возраста характерно неравномерное физическое развитие?
3. В каком возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся раздельно?
4. Какие физические качества необходимо развивать у старшеклассников?

ТЕМА. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. *Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников.*
2. *Урок физической культуры – основная форма физического воспитания (задачи урока, содержание, структура, виды, типы).*
3. *Методы организации учащихся на уроке.*
4. *Дозирование физической нагрузки на уроке. Пульсометрия.*
5. *Хронометраж плотности урока.*
6. *Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.*

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников

Физическое воспитание учащихся в школе осуществляется в форме: обязательной учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье»; в режиме учебного дня; в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье») является основной формой физического воспитания, на котором решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, а также задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях.

Урок – это форма организации учебного процесса, при которой преподаватель в течение установленного времени (обычно 45 мин) организует деятельность группы учащихся (класса) и, используя различные методы и средства обучения, добивается того, чтобы учащиеся усвоили определенный раздел учебного предмета и приобрели необходимые знания, умения и навыки.

Сущность и назначение урока сводятся к коллективно-индивидуальному взаимодействию преподавателя и учащихся для решения дидактических задач.

Уроки физической культуры, внеклассная, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в младших классах тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей **цели физического воспитания учащихся – формированию физической культуры личности и оздоровлению обучающихся с учетом их возрастных особенностей.**

Физическую культуру личности характеризуют:

- мотивация физкультурных или спортивных занятий;
- необходимые для занятий знания, двигательные умения и навыки;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- активное участие в физкультурной деятельности.

В результате осуществления этой деятельности необходимо добиться *самостоятельной* двигательной активности в режиме учебного дня и свободного времени, что должно обеспечить биологическую потребность учащегося в движениях.

Понятие «здоровье» в названии учебного предмета является комплексным и определяется созданием в каждом учреждении общего среднего образования условий и мотивации для регулярных физкультурных занятий обучающихся, формирования у них основ здорового образа жизни.

В типовой программе изложено содержание учебных занятий и мероприятий в режиме учебного дня. Содержание учебных занятий для основной и подготовительных медицинских групп изложено в разделе «Уроки физической культуры». Оно включает в себя **инвариантный и вариативный компоненты.**

К **инвариантному** компоненту относится учебный материал, используемый для формирования знаний; двигательных умений и навыков; развития физических качеств.

Школа, независимо от ее типа и формы собственности должна обеспечить условия для освоения базового компонента всеми учащимися с учетом состояния их здоровья и других индивидуальных особенностей (недостаточное физическое развитие, избыточная масса тела, недостаточная физическая подготовленность).

Вариативный компонент включает материал по развитию физических качеств, а также примерные домашние задания, что облегчает дифференцированный подход к решению задач физического воспитания.

Конкретное содержание используемого вариативного компонента в каждом классе определяет учитель, проводящий урок физической культуры с учетом:

- материально-технической базы;
- своих творческих возможностей;
- состояния здоровья, физической подготовленности учащихся;
- интересов занимающихся.

Для допуска к занятиям физической культурой все учащиеся проходят врачебное обследование не реже одного раза в год. По результатам обследования они подразделяются на медицинские группы:

основная – занимаются по учебной программе в полном объеме, а также в одной спортивной секции;

подготовительная – занимаются по учебной программе с учетом их индивидуальных особенностей и рекомендаций врача; им так же рекомендуются дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности;

специальная медицинская группа – занятия проводятся по специальным программам, согласованным с Министерством образования РБ и учителями, прошедшими специальную подготовку.

2. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания

Общая характеристика урока

Значение и задачи. Урок физической культуры – основная форма систематического обучения учащихся физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К **образовательным задачам** учебного предмета относятся освоение и обучение использованию доступных в школьном возрасте: физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий; духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности; двигательных умений и навыков, составляющих содержание изучаемых видов спорта.

Воспитательной задачей учебного предмета является содействие становлению и развитию: отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами физического воспитания являются: профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры; содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни.

К **прикладным задачам** учебного предмета, обеспечивающим социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности обучающихся, относятся: обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности; освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных физкультурных занятий.

Рекомендуется придерживаться следующих правил постановки и формулировок конкретных задач урока.

При формировании знаний о физической культуре: «Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на уроках физической культуры», «Рассказать о влиянии физических упражнений на организм человека», «Сообщить сведения об истории Олимпийских игр», «Проверить усвоение материала».

При обучении двигательным действиям формулировки задач рекомендуется начинать со слов, обозначающих этап обучения:

- при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомить с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);

- при разучивании двигательного действия: «Разучить технику...» (например: «Разучить технику выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции»);

- при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствовать технику выполнения...».

При освоении сложных двигательных действий, связанных с их расчленением и последующим разучиванием составляющих элементов, в формулировках задач указывается не целостное движение, а его часть, например: «Разучить постановку толчковой ноги на опору при отталкивании в прыжках в длину с разбега»; «Совершенствовать выход с низкого старта в беге на короткие дистанции».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй – разучивания, третьей – совершенствования.

Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д.

При решении задач воспитания физических качеств указывается физическое качество, на развитие которого будут направлены педагогические воздействия в планируемом уроке, и двигательные действия, при помощи которых будут осуществляться эти воздействия, например: «Развитие взрывной силы мышц ног с помощью прыжков вверх из упора присев».

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости и решительности при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание волевых качеств (упорство, терпеливость, настойчивость) в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.

Содержание и структура урока физической культуры

Содержание урока физической культуры составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности учащихся.

Уроки физической культуры состоят из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Типовая структура урока:

Подготовительная часть (5-10 мин)

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить к предстоящей физической нагрузке в основной части урока.

Содержание: строевые упражнения (построения, перестроения), ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Основная часть (25-30 мин)

Задачи: изучение нового материала, повторение и совершенствование ранее изученного (теоретические сведения и двигательные умения и навыки), развитие физических качеств.

Содержание: ОРУ с предметами и без предметов, основные двигательные (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), акробатические упражнения, упражнения на осанку, высокоинтенсивные игры.

Заключительная часть (5-10 минут)

Задачи: постепенный переход из состояния повышенной активности в состояние, близкое к исходному; подготовка школьников к последующим урокам; подведение итогов урока, задать задание на дом, организованный переход к новым действиям.

Содержание: построение, интенсивная ходьба с постепенным замедлением, спокойные игры, дыхательные упражнения, слово учителя об итогах и домашнем задании.

Деление урока на части относительно. Каждый урок – это единое целое, элементы которого находятся в тесной взаимосвязи.

Типы уроков

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

- вводный урок;
- урок изучения нового материала;
- урок закрепления и совершенствования пройденного материала;
- смешанный урок (комплексный);
- контрольный урок.

Вводный урок: проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортзале, требования к ученикам, их спортивной одежде и др.

Урок изучения нового материала: основное внимание уделяется еще неизвестным упражнениям. Двигательная активность на таком уроке не очень высокая.

Урок закрепления и совершенствования пройденного материала: основное внимание уделяется многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность очень высокая.

Смешанный урок (комплексный): совмещается изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. Наиболее характерен для физического воспитания младших школьников.

Контрольный урок: посвящается оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило, проводят в конце четверти или после прохождения разделов программы (лыжи, плавание, легкая атлетика и т.п.).

Виды уроков. В зависимости от использования средств физического воспитания уроки классифицируются по видам. Так выделяют уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и т.д.

3. Методы организации учащихся на уроке

При проведении уроков используют следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Учитель может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

Поточный способ – все выполняют упражнения “поток”, когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2-3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой способ заключается в распределении учеников на 2-3 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют.

В основе **кругового метода** лежит схема-символ, отражающая подбор физических упражнений с последовательной их сменой как бы по кругу (станциям), при точно регламентированной нагрузке на главные мышечные группы. Круговой метод имеет много положительных моментов: занятия интересны, эмоциональны, применение разнообразных упражнений воздействует на различные мышцы, а, следовательно, органы и системы.

В процессе занятий может быть использован **индивидуальный метод**, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя.

В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову учителя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Одним из важных требований качества и эффективности урока физической культуры является повышение **активности учащихся**.

Активность учащихся на уроке проявляется в глубоком осознании поставленных задач и в стремлении решать их как можно лучше: больше узнать, понять сущность предлагаемых действий, добиваться улучшения результатов двигательной деятельности, проявляя инициативу и самостоятельность.

Активизации деятельности учащихся способствует применение следующих методических приемов:

- постановка учителем задач урока таким образом, чтобы вызвать *познавательный интерес* (перед учениками ставится вопрос, ответ на который они должны найти сами);

- обеспечение *межпредметных связей* в преподнесении учебного материала (для обоснования техники двигательных действий наиболее широко используются знания физики, математики; при определении влияния упражнений на организм – знания анатомии и физиологии);

- развитие *аналитического мышления* при наблюдении или выполнении действий (почему движение следует выполнять так, а не иначе, каковы ошибки и способы их исправления);

- включение в урок *заданий с выбором* (способность действовать самостоятельно, без опоры на заданный образец, решая неизвестную ранее задачу, характеризует высокий уровень владения учебным материалом);

- организация творческой работы (ученики самостоятельно придумывают новые упражнения, комплексы).

4. Дозирование физической нагрузки на уроке. Пульсометрия.

Дозирование физической нагрузки на уроке

Важным фактором, определяющим эффективность уроков физической культурой, является дозирование физической нагрузки.

Физическая нагрузка – это определенная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Величина нагрузки характеризуется ее объемом и интенсивностью.

Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки – это величина мышечной работы, которую выполняет человек. Определяется количеством выполненных упражнений за определенный отрезок времени, километражем преодоленного расстояния и другими показателями.

Интенсивность нагрузки – это напряжение, которое испытывает организм при мышечной работе. Определяется по темпу и скорости движений, по частоте сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот.

По характеру мышечной работы нагрузка может быть:

- *стандартной* – практически одинаковой по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений и др.) в каждый момент воздействия;
- *переменной* (вариативной), изменяющейся в ходе выполнения упражнения.

Нагрузка может иметь *непрерывный* характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо *прерывный*, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели – частота сердечных сокращений и **внешние признаки утомления** учащихся.

- *Небольшая степень выраженности утомления*: небольшое покраснение лица, шеи; спокойное выражение лица; незначительное потоотделение на лице; несколько учащенное, ровное дыхание; движения бодрые, выполняются четко; самочувствие хорошее, жалоб нет.
- *Средняя степень выраженности утомления*: значительное покраснение лица, шеи; напряженное выражение лица; выраженное потоотделение на лице; резко учащенное дыхание; движения неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения; жалобы на усталость, отказ от выполнения задания.

Принципы дозирования нагрузок:

адекватность нагрузок (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма);

постепенность повышения нагрузок (обеспечивающая развитие функциональных возможностей);

систематичность нагрузок (их последовательность и регулярность).

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки – необходимое требование.

Существует четыре режима физических нагрузок:

- оздоровительный – пульс до 120 уд/мин;
- поддерживающий – пульс от 121 до 140 уд/мин;
- развивающий – пульс от 141 до 160 уд/мин;
- тренирующий – пульс свыше 161 уд/мин.

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин. Оптимальный диапазон нагрузок находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и систем организма детей школьного возраста.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных учеников, нагрузку следует ограничить: уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых. Выраженные признаки утомления у большинства занимающихся появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности учеников.

На уроках физической культуры применяются следующие способы регулирования физической нагрузки: изменение количества повторений одного и того же упражнения; изменение суммарного количества упражнений; изменение скорости выполнения одного и того же упражнения; увеличение или уменьшение амплитуды движений; выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в гору и бег под гору или бег по дорожке стадиона и бег по песку и т.д.); изменение исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т.д.); изменение длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах; прове-

дение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх); варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.); увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ученика, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Отдых в процессе занятий может быть активным и пассивным. **Активный** отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую. **Пассивный** – характерен относительным покоем, исключающим активную двигательную деятельность.

Пульсометрия – это метод, позволяющий определить адекватность реакции сердечно-сосудистой системы организма учащегося на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у школьников в различные периоды урока. Данный метод позволяет на индивидуальном уровне корректировать физические нагрузки, а также определять их эффективность.

Каждая очередная проба пульса проводится общепринятым способом: накладыванием двух пальцев на запястье левой руки у основания большого пальца.

Методика применения пульсометрии. До начала урока необходимо определить из состава класса учащихся (желательно мальчика и девочку), за которыми будет вестись наблюдение. Для контроля выбирается только основная медицинская группа. Необходимо выяснить, были ли эти ученики на предыдущих уроках физкультуры, нет ли у них на сегодняшний день каких-либо противопоказаний для физкультурных занятий и т. п. Далее в состоянии покоя проводится подсчет ЧСС за 1 минуту. Данные величины ЧСС являются исходными показателями для сравнения со всеми последующими замерами величины ЧСС.

Замеры частоты сердечных сокращений проводятся до начала выполнения упражнений; сразу после выполненных упражнений; во время отдыха после выполненных упражнений; во время прослушивания учащимися объяснений учителя и т. д. Последние три замера ЧСС проводятся на последних минутах урока и сразу после его окончания, когда учитель уже дал команду об окончании урока, а также через 3 и 5 мин после звонка с урока.

Пробу пульса брать в моменты, не мешающие выполнять ученику задания учителя, но не реже чем через 3-5 минут.

Не рекомендуется подзывать ученика к себе, т.к. это исказит картину нагрузки и нарушит ход урока. Необходимо наблюдателю самому подходить к ученику. Рекомендуется заблаговременно предупредить ученика о его роли в качестве объекта наблюдения.

Результаты проб (подсчет количества ударов пульса) фиксируются в протоколе учета пульсовых данных. Продолжительность одной пробы равна 10 с. Обработка протокола учета данных пульсометрии состоит из подсчетов количества ударов пульса в одну минуту.

На основании полученных величин ЧСС рисуется пульсовая кривая (пульсограмма). Вертикальная линия указывает на количество сердечных сокращений в минуту, горизонтальная — время урока в минутах.

Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25%, после ОРУ – не менее чем на 50%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70-90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая.

4. Хронометраж плотности урока

Метод хронометража позволяет определить величину *общей* и *моторной (двигательной)* плотности урока.

Общую плотность характеризует величина полезно затраченного времени учителем во время урока, выраженная в процентах. Особенностью общей плотности урока является характеристика работы учителя (но не учащихся) в течение всего урока. Общая плотность урока определяется по формуле:

$$\text{ОПУ} = \text{ПЗВ (учителем)} : \text{ВУ} \times 100\%,$$

где ПЗВ – полезно затраченное время учителем на уроке (в минутах); ВУ – время урока в минутах (35-45 мин).

Методика определения величины общей плотности урока заключается в наблюдении за действиями учителя во время урока, фиксировании времени его работы (полезно затраченное время) и каких-либо *отвлечений от хода урока* (не полезно затраченное время). При этом учитель заранее не предупреждается о том, что за ним будет вестись наблюдение.

К действиям учителя, которые характеризуют *полезно затраченное время* на уроке, можно отнести подготовку и уборку снарядов, использование наглядных пособий, наблюдение за действиями учащихся, рассказ и объяснение нового учебного материала, показ упражнения или комплекса упражнений, оказание помощи школьникам при выполнении упражнений, осуществление страховки, оценка действий учащихся, сообщение теоретических сведений, и т. п. Наблюдение, как педагогический метод, тоже относится к категории полезно затраченного времени. Например, весь класс одновременно играет в какую-либо игру. В качестве судей в игре выступают временно освобожденные от занятий учащиеся, а учитель стоит и наблюдает за игрой. К категории полезно затраченного времени относятся также выставление отметок в классный журнал и дневники учащихся, заполнение классного журнала.

К действиям учителя, характеризующим *не полезно затраченное время* на уроке, можно отнести несвоевременное начало и преждевременное окончание урока (время от звонка до начала урока учителем, а также от окончания урока учителем до звонка с урока), различные отвлечения во время урока (например, учитель оставил класс и ушел за спортивным инвентарем или кто-нибудь из педагогов, администрации отвлекает учителя и т. п.), излишняя и малоэффективная словесная информация, неудовлетворительная дисциплина занимающихся.

Критерием оценки величины ОПУ выступает цифра, полученная после расчетов по указанной формуле. При этом, чем ближе она к 100%, тем эффективнее учитель использует время урока. При методическом анализе урока могут быть сделаны выводы: учитель недостаточно грамотно продумал ход урока; заранее не подготовил необходимое оборудование или инвентарь; позволял себе неоправданные отвлечения во время урока; на какое-то время терял контроль над классом и др.

Моторная (двигательная) плотность урока представляет собой суммарное время двигательной активности одного *конкретного ученика* в течение всего времени урока, выраженное в процентах. Моторная плотность урока определяется по формуле: МПУ = ВДА (ученика) : ВУ $\times$ 100%;

где ВДА – суммарное время двигательной активности ученика (в мин); ВУ – время урока в минутах (35 или 45 мин).

Методика определения величины моторной плотности урока заключается в том, что из состава класса выбирается ученик (ученица), за которым ведется наблюдение в течение всего урока. Выбранный ученик, а также учитель, проводящий урок, не должны знать, за кем ведется наблюдение. Наблюдатель держит в руке секундомер и включает его в момент начала любых двигательных действий ученика (строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения, игры, ауто-тренинг и т.д.). По окончании выполнения упражнения или задания учителя секундо-

мер выключается на время отдыха ученика до начала следующего упражнения или задания. Таким образом, секундомер суммирует время двигательной активности ученика, не учитывая времени отдыха, ожидания очереди выполнения упражнения, слушания объяснений учителя и т. д.

При анализе урока следует принимать во внимание, что на величину моторной плотности урока влияют такие факторы, как возраст учащихся, их количество в классе, количество мальчиков и девочек, уровень двигательной и физической подготовленности учеников, место проведения занятий, сложность поставленных задач, наличие и эффективность использования спортивного инвентаря и т. п.

Примерные величины моторной плотности урока физической культуры представлены в таблице.

Тип урока	Моторная плотность
Вводный урок	10-40%
Урок ознакомления с новым материалом	20-40%
Урок разучивания нового материала	30-50%
Урок закрепления учебного материала	40-60%
Урок совершенствования материала	50-80%
Контрольный урок	40-60%
Комбинированный урок	40-60%
Урок-круговая тренировка	50-80%

Вместе с тем величина МПУ больше всего зависит от типа урока. Например, на уроках ознакомления с новым материалом и его разучивания моторная плотность урока будет невысокой: 20-25%. Однако данная цифра не может служить критерием плохой работы учителя. С другой стороны, если на уроке совершенствования изученного материала не продумана методика организации занятий и ученики тратят много времени в ожидании возможности выполнить упражнение, то моторная плотность величиной 20-25% должна быть одним из основных критериев низкой методической грамотности учителя.

5. Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Все учащиеся общеобразовательных учреждений не реже одного раза в год должны проходить углубленный медицинский осмотр. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития для занятий на уроках физкультуры школьники распределяются на медицинские группы: *основную* (ОМГ), *подготовительную* (ПМГ), *специальную* (СМГ) и группу *лечебной физической культуры* (ЛФК).

Учителю физкультуры следует помнить, что ученики, не прошедшие медосмотр, к занятиям по физкультуре не допускаются.

Уроки физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе (имеющие низкий уровень физического развития, физической подготовленности, хронические заболевания в стадии ремиссии) проводятся вместе с учащимися основной группы согласно рекомендациям врача.

Учебные занятия со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, организуются и проводятся отдельно от уроков физической культуры педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку. Наполняемость специальной группы 8-12 учащихся.

Физкультурные занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к группе ЛФК, проводятся медицинским работником в лечебно-профилактическом учреждении.

Учащиеся, временно освобожденные от занятий на уроках физкультуры, а также отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, присутствуют на уроках физической культуры и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности. Как правило, это изучение теоретических тем, оказание помощи в подготовке инвентаря, установке оборудования, судействе соревнований и др.

Учитель должен разъяснять школьникам с ослабленным здоровьем, что они на основании медицинских справок освобождаются не от уроков физической культуры, а от занятий (т. е. двигательной активности) во время урока.

При наличии необходимых условий (материальная база, педагогические кадры) занятия с учащимися СМГ могут быть организованы одновременно с занятиями всего класса. Например, один учитель проводит урок физической культуры и здоровья, а другой – занятия в СМГ.

Занятия с учащимися СМГ должны быть организованы с начала учебного года и продолжаться в течение всего учебного года. Комплектование СМГ на начало учебного года проводится медицинским работником на основании результатов предыдущего углубленного медосмотра учащихся (в прошедшем учебном году) с учетом изменений, произошедших за период летних каникул.

Количество СМГ на *начало каждого полугодия* утверждается приказом директора учреждения образования на основании сведений, представляемых медицинским работником.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, при промежуточной аттестации за четверть, триместр и итоговой аттестации за учебный год в классном журнале делается запись «Зачтено».

Учащимся, полностью освобожденным по состоянию здоровья от занятий на уроках физкультуры и не отнесенным ни к одной из четырех медицинских групп по физической культуре, в классном журнале в графах для четвертных, триместровых, годовых отметок вносится запись «Освобожден(а)».

Методика и особенности занятий по физическому воспитанию в СМГ. Схема построения уроков СМГ в принципе не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Подготовительная часть (15-20 минут) включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно, на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В вводную часть должны войти такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части урока (15-20 минут) школьники овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную физическую нагрузку и оптимальное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

В заключительной части урока (5-10 минут) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные

виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя. В конце урока определяется частота пульса занимающихся, подводятся итоги, дается задание на дом.

Уроки рекомендуется проводить на открытом воздухе, на школьных площадках, стадионе. При этом должно строго соблюдаться соответствие спортивной формы погоде для предупреждения переохлаждения или перегревания. В прохладную погоду подготовительную и заключительную часть урока можно проводить в помещении.

Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ

Специальные медицинские группы комплектуются по следующим группам заболеваний:

группа «А» – учащиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;

группа «Б» – учащиеся с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обмена и заболеваниями почек;

группа «В» – учащиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции (сколиоз, плоскостопие).

Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В

Группа А

Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. В занятиях широко используется перемена положения тела, поднятие конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Учащимся, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения: значительные длительные нагрузки, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки,

резкие перемещения; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий учащихся, имеющих близорукость, должны быть исключены упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Группа Б

Показаны физические упражнения: для учащихся, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

Группа В

Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Учащимся, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп). Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ – **дифференцированный подход**, дозирование нагрузки **с учетом индивидуальных особенностей**. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее;
- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав 2 повторения, менее подготовленные – одно;
- при проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 минуты;
- в 1-й четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что включает понятие «физическая культура личности»?
2. Перечислите виды задач урока?
3. Дайте характеристику заключительной части урока.
4. Назовите типы уроков?
5. Чем отличается фронтальный метод организации учащихся от поточного?
6. Что характеризует двигательная плотность урока?
7. Кто из учителей может вести занятия со спецмедгруппой?
8. Какова наполняемость СМГ?

ТЕМА. МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Планирование как основа организации учебной работы. Требования к планированию в физическом воспитании. Виды планирования.

2. Годовой план-график.

3. Четвертной план.

4. План-конспект урока.

1. Планирование как основа организации учебной работы

Планирование – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в школе. Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы. Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Требования к планированию в физическом воспитании

1. Целевая направленность педагогического процесса (определяется конечная достижимая цель).

2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса (определяются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, средства, методы, формы).

3. Учет закономерностей физического воспитания (законы развития двигательных умений и навыков, физических качеств, учет возрастных и психологических особенностей).

4. Конкретность планирования (учет учебно-материальной базы, климатических условий).

Таким образом, систематическое и обязательное ведение учителем документов планирования необходимо и обязательно:

- для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;
- для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности;
- для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта,
- для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

1) быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определить конечную цель плана;

2) соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания;

3) по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;

4) иметь преемственность с содержанием предыдущего и каждого последующего плана, а также преемственность материала внутри самого плана;

5) быть реальным для выполнения запланированного;

6) быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

По срокам планирования различают следующие его **виды**: перспективное (на год), текущее (на четверть) и оперативное (на урок). Планирование учебного про-

цесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом государственной учебной программы.

Министерством Образования Республики Беларусь утвержден перечень **документов планирования**:

1. годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году;

2. поурочные рабочие планы на каждую четверть;

3. план-конспект на каждый урок физической культуры.

2. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году (сетка часов)

Годовой план-график наиболее общий документ перспективного планирования. В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, выполненную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы в текущем году следует обратить особое внимание.

Опираясь на закономерности обучения и физическое развитие учащихся, следует с учетом возможностей школы (материальная база) и сезонных условий реализации основных разделов программы, распределить программный материал на год. Определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки повторения пройденного и т.п. Не менее важно при этом ясно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнить школьники к концу года.

Оформление плана-графика по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе может быть в нескольких вариантах.

Вне графика годового плана выносятся основные требования по выполнению программного материала, т.е. что учащиеся должны знать и уметь выполнять по окончании данного класса:

- требования к знаниям (из учебной программы);
- основные учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков (из учебной программы);
- нормативные требования к физической подготовленности (из учебной программы).

Распределение учебного материала в годовом плане-графике

В первую очередь необходимо определить объем учебного материала на учебный год. С этой целью учитель может включить в план весь содержащийся в учебной программе материал. Однако содержание программы необходимо скорректировать в соответствии с частными условиями, подготовленностью класса, своим опытом работы и интересами учащихся, с возможными изменениями времени, отведенного на освоение различных разделов.

3. Четвертной рабочий план

Четвертной рабочий план (текущее планирование) составляется на основе годового плана распределения учебного материала, имеет более развернутый вид. По форме он может быть тематическим и поурочным.

При тематическом планировании содержание учебной программы делится на темы, каждая из которых расчленяется на подтемы. Затем определяются задачи подтем, подбирается комплекс средств и методов для их решения.

Поурочное планирование заключается в непосредственном определении задач и содержания каждого из уроков в порядке прохождения их в целостном курсе обучения.

4. План-конспект урока

План-конспект является документом оперативного планирования учебной работы по физической культуре в школе. Разрабатывается он исходя из задач и содержания четвертного плана.

План-конспект, в первую очередь, отличается детализацией задач по формированию двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей и формированию специальных знаний. Затем в него заносятся специально подобранные средства, методы и методические приемы для реализации поставленных на уроке задач; планируются параметры нагрузки и отдыха в сериях упражнений и отдельных упражнениях, а так же дополнительные, индивидуальные и домашние задания; указываются методы различных видов контроля за усвоением учебного материала и психофизическими нагрузками на уроке.

В плане-конспекте также фиксируются основные организационно-методические указания и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

Последовательная разработка содержания урока включает в себя следующие обязательные составляющие:

- выбор адекватных возрасту занимающихся и задачам урока средств и методов решения;
- определение необходимого оборудования и инвентаря, порядка его размещения и использования;
- определение рациональных форм организации деятельности учащихся на уроке;
- определение форм и методов контроля деятельности учащихся.

Все это komponуется в определенной форме плана-конспекта. Учеными-специалистами в области физического воспитания рекомендуются различные формы планов-конспектов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие различают виды планирования по срокам?
2. Назовите документы планирования?
3. Дайте характеристику плана-конспекта урока.

ТЕМА. ВНЕУРОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Внеурочные физкультурно-оздоровительные мероприятия.
2. Мероприятия в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
3. Организация физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
4. Формы физического воспитания в семье.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня является неотъемлемой частью физического воспитания школьников.

1. Внеурочные физкультурно-оздоровительные мероприятия

Гимнастика до учебных занятий

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

- создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность (способствовать организованному началу дня);
- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- обеспечить оздоровительный и закалывающий эффект;
- формировать правильную осанку;
- формировать привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы гимнастики до занятий включают 6-8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки. Заканчивают – подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу. Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1-2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»).

Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде.

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе, то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей. В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями в домашних условиях и к оказанию помощи своему ребенку.

Физкультурные паузы во время уроков

Проводятся непосредственно на уроках как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Физкультурные паузы являются обязательными для всех классов начальной школы.

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

- снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
- профилактика нарушений осанки;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников – нарушение внимания, беспокойное поведение.

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки. Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых, доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Выполняются физкультурные паузы в проходах между партами. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу. Комплексы физкультурных пауз проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха. Смена комплексов – 1 раз в неделю.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах

Организуются учителями физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. Рекомендуются для проведения в младших и средних классах.

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах решаются следующие задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить детей в активную двигательную деятельность;
- направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
- решать задачи оздоровительной направленности;
- формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменой – учитель при активной помощи старшеклассников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена – это прежде всего отдых для учеников – исключаются команды, высокая степень заорганизованности.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30-50 минут.

Ежедневные физкультурные занятия на воздухе в группе продленного дня, спортивный час

Проводятся в I классах, работающих в режиме детского дошкольного учреждения, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения в II-IV классах.

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного эффекта;
- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;

- вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В содержание спортивного часа включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры: упражнения с большими и малыми мячами; разновидности бега; разновидности прыжков; метания; игры (не более 2-3); простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, вдаль), проводимые в игровой форме; спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, зимой – лыжи, коньки, хоккей и т.д.) проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации. В настоящее время в практике школы *спортивный час* обычно проводят в форме урока.

2. Мероприятия в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

К внеклассной работе в школе относятся *массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа*. Основными задачами внеклассной работы является:

- удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию;
- дать возможность проявить им свой физический потенциал в различного рода соревнованиях.

Основные формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

1. **Кружки физической культуры** (кружки по общей физической подготовке) создаются для повышения уровня физической подготовленности и приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кружки работают на протяжении всего учебного года. Занятия проводят 1-2 раза в неделю по 45-60 минут под руководством инструкторов-общественников из числа учителей, старшеклассников, родителей и т.п. Содержание занятий составляют различные физические упражнения (в соответствии с программой), подвижные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей.

2. **Кружки по подготовке к сдаче нормативов** ФОК РБ. Задача – подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1-1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи – легкая атлетика). Кружок работает 2-3 раза в неделю по 45-60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.

3. **Спортивные секции** по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводят учитель физической культуры или тренеры по видам спорта 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.

4. **Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования проводятся в соответствии с *положением и программой* соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается заявка на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. Могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетике, конькам, гимнастике. Широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).

5. **Массовые физкультурные мероприятия.** К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют учителя физической культуры, координирует их работу и несет ответственность за нее – директор школы.

В целях пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди педагогических работников, учащихся и их родителей оформляются следующие **стенды нарядной агитации**: положение о круглогодичной спартакиаде учреждения образования; календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на учебный год; экран хода круглогодичной спартакиады; контрольные нормативы и тесты учебных программ; контрольные нормативы и требования физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества»; перечень домашних заданий и критерии их оценки; рекорды школы; лучшие спортсмены школы; спортивная жизнь школы.

4. Организация физического воспитания в системе внешкольных учреждений

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (**ДЮСШ**) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (**СДЮШОР**).

Основное назначение детско-юношеских спортивных школ – подготовка юных спортсменов и приобщения к массовой физической культуре детей и молодежи от 6 до 18 лет, создание необходимых условий для самореализации спортивно одаренных детей, попадания их в составы сборных команд страны по видам спорта. Практически все отечественные олимпийские чемпионы и чемпионы мира и Европы делали свои первые шаги в спорте именно в ДЮСШ.

2. Занятия в центрах, домах, станциях детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов), дворцах спорта для детей и юношества, школах спортивных танцев, детских образовательно-оздоровительных центрах и др.

3. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах (**ФОК**).

4. Физкультурные мероприятия в **летних и зимних оздоровительных лагерях**. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.); занятия в общелагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.

5. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других **местах массового отдыха**.

6. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования **по месту жительства** или в физкультурно-спортивных клубах (**ФСК**).

7. Учебно-тренировочные занятия и массово-оздоровительные мероприятия в *туристских лагерях*, на туристских базах.

Разнообразные формы организации занятий физической культурой и спортом создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения, способствуют вовлечению школьников в спортивно-оздоровительную деятельность, повышают роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

5. Формы физического воспитания в семье

(зарядка, физкультурные минутки, индивидуальные занятия, активный отдых, участие с родителями в соревнованиях-конкурсах, семейные походы)

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:

- 1) *утренняя гигиеническая гимнастика* (зарядка);
- 2) *физкультурные минутки* (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30-35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40-45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;
- 3) *индивидуальные занятия* различными физическими упражнениями в домашних условиях: йога, калланетик, атлетическая гимнастика, аэробика, шейпинг и др;
- 4) *активный отдых* на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, роликовых коньках, сноуборде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч;
- 5) *участие* совместно с родителями в различных *соревнованиях-конкурсах* (типа «Мама, папа, я – спортивная семья») и викторинах;
- 6) *семейные походы* (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;
- 7) *закаливающие процедуры*, применяемые после зарядки, самостоятельных занятий физическими упражнениями или перед сном.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны:

- периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни;
- приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой;
- следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Форма организации занятий, которая ускоряет вхождение организма в активную учебную работу?
2. Чем отличается физкультурная пауза от физкультурной минутки?
3. Роль и значение подвижных перемен?
4. Дайте характеристику физкультурным мероприятиям в летних оздоровительных лагерях.
5. Что относится к форме активного отдыха в семье?
6. Как называется семейный спортивный конкурс?
7. Что относится к индивидуальным занятиям в семье?

ТЕМА. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. *Виды и методы контроля.*
2. *Общие требования к оценке успеваемости учащихся.*
3. *Критерии учета успеваемости.*
4. *Оценка техники физического упражнения.*
5. *Оценка физической подготовленности.*

1. Виды и методы контроля

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель – определение связи между факторами воздействия (средства нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства.

В практике физического воспитания используют пять видов контроля:

1. предварительный (в начале учебного года, изучение занимающихся);
2. оперативный (во время урока пульс);
3. текущий (реакция организма на нагрузку после занятия);
4. этапный (в конце четверти или семестра);
5. итоговый (в конце учебного года).

2. Общие требования к оценке успеваемости учащихся

К учащимся в школе должны предъявляться требования, объективно отражающие индивидуальный уровень умений и навыков, развитие двигательных способностей на конкретном этапе обучения.

В соответствии с Законом «Об образовании в Республике Беларусь», «Правилами аттестации, перевода, организации выпускных экзаменов и выпуска учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования» проводится аттестация обучающихся в целях определения уровня усвоения учебного материала за определенный период обучения.

Аттестация по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в соответствии с нормами оценки результатов учебной деятельности учащихся, которые оцениваются в баллах.

Оценочная деятельность заключается в определении степени выполнения (решения) учащимися задач, поставленных перед ними в процессе обучения, а также на основании сопоставления реальных результатов их учебной деятельности с требованиями учебных программ и образовательных стандартов.

Количественным показателем оценки результатов учебной деятельности учащихся является отметка. Отметка – это результат процесса оценивания, его условно-формальное (знаковое) выражение в баллах.

Основными функциями оценки результатов учебной деятельности учащихся являются:

- образовательная, ориентирующая педагога на использование разнообразных форм, методов и средств контроля результатов обучения;
- стимулирующая, заключающаяся в установлении динамики достижений учащихся в усвоении знаний, характера познавательной деятельности и развитии индивидуальных качеств и свойств личности на всех этапах учебной деятельности;

- диагностическая, обеспечивающая анализ, оперативно-функциональное регулирование и коррекцию образовательного процесса и учебной деятельности;
- контролирующая, выражающаяся в определении уровня усвоения учебного материала при различных видах контроля и аттестации учащихся;
- социальная, проявляющаяся в дифференцированном подходе к осуществлению контроля и оценке результатов учебной деятельности учащихся с учетом их индивидуальных возможностей.

Выставляемая педагогом оценка должна быть объективной, исключающей личные симпатии или антипатии по отношению к учащемуся и, в то же время, учитывающей индивидуальные особенности его психофизического развития.

Объективность оценки во многом зависит от адекватности установленных учителем критериев (требований), основанных на программно-нормативных документах, к двигательным и интеллектуальным возможностям учащихся, их возрасту, полу.

Освоение учащимися программного материала по физической культуре требует реализации принципа межпредметных связей, т. е. согласования с учебным материалом других образовательных областей.

3. Критерии учета успеваемости

Педагог на протяжении всего урока может оценивать следующие *виды деятельности учеников*, выводя итоговую отметку.

1. **Знания.** Общие теоретические сведения о социальной сущности физической культуры, медико-биологические основы развития организма, история физической культуры, знания основ видов движений, правил подвижных и спортивных игр, проведения соревнований, обеспечения безопасности при занятиях физическими упражнениями и т.д.

2. **Умения и навыки.** Контроль не только за результатом, но и за процессом освоения учащимися техники физических упражнений. Отметка выставляется как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. Вместе с тем, учитель может оценивать методические, организаторские, инструкторские способности учащихся.

3. **Уровень развития двигательных способностей** в соответствии с программой, а также специальной физической подготовленности по различным видам физических упражнений, изучаемых в школе. Физическая подготовленность учащихся оценивается с помощью следующих контрольных упражнений: наклон вперед (см), челночный бег 4х9 (с), подтягивание (мальчики – количество раз), поднимание туловища (девочки – количество раз за 1 мин), прыжок в длину с места (см), бег на длинную дистанцию, которая зависит от параллели класса. Данные об уровне физической подготовленности учащихся должны использоваться для разработки и корректировки планирования учебного материала и подбора упражнений для домашних заданий. Сведения об индивидуальном уровне физической подготовленности учащихся сообщаются родителям на собраниях и педагогических советах.

4. **Домашние задания.** Самостоятельное разучивание упражнений, выполнение упражнений тренировочного характера, написание рефератов на физкультурную тематику, сбор и анализ спортивной информации.

По направленности домашние задания могут быть трех видов: а) на освоение техники отдельных упражнений или комплексов; б) на развитие одного или нескольких двигательных качеств; в) на усвоение теоретических знаний.

Качество домашнего задания проверяется в процессе урока: анализируется упражнение, исправляются ошибки в выполнении заданных на дом упражнений, дается новое домашнее задание с разъяснением интенсивности упражнений, способа их выполнения в условиях жилой комнаты, двора, школьного спортивного городка и т. д.

В зависимости от вида задания, сроки, на которые они задаются, могут быть в пределах двух-трех дней (первый и третий виды), одного-двух месяцев (второй вид).

В общеобразовательных школах (школах-интернатах), лицеях, гимназиях домашние задания должны задаваться учащимся с учетом возможности и реальности их выполнения.

Домашние задания по физкультуре не задаются учащимся подготовительных классов начальной школы на выходные дни, всем учащимся на каникулярный период.

Объем выполнения домашних заданий для учащихся средних и старших классов по физической культуре не должен превышать 30 мин.

5. **Прилежание.** Должная оценка выставляется ученику за сознательную дисциплину, чувство ответственности, добросовестное отношение к труду, спортивному обору-дованию, инвентарю.

4. Оценка техники физического упражнения

При оценке уровня сформированности любого двигательного умения и навыка предлагается учитывать незначительные, значительные и грубые ошибки.

Незначительные ошибки характеризуются минимальным отклонением от стандартной техники (образца), которое не нарушает основу обще приобретенной биодинамической структуры движений; незначительные ошибки в деталях техники упражнений, которые не снижают качества показателя этого движения. За незначительные ошибки оценка может быть снижена на 1-2 балла.

Значительные ошибки характеризуются **минимальным** отклонением от стандартной техники, которое не изменяет биодинамической структуры движений, но снижает количественные показатели или увеличивает время для выполнения упражнений. Значительное отклонение в деталях техники физических упражнений, которое снижает количественные показатели или увеличивает время на освоение этого двигательного действия. За значительные ошибки оценка может быть снижена на 3-6 баллов.

Грубые ошибки характеризуются **значительными** отклонениями от основ и деталей техники, которые препятствуют формированию основного двигательного стереотипа (навыка) и отрицательно отражаются на результативности этого упражнения. За грубые ошибки оценка может быть снижена на 7-9 баллов.

В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделены три основных уровня освоения движения: низкий (умение), средний (навык-репродукция), высокий (вариативный навык). Им предшествует состояние «предумение», когда уже сформировано определенное представление о движении, но оно выполняется учащимися с грубыми ошибками, искажающими технику. В основу критериев оценки двигательных умений и навыков положены показатели, сложившиеся в методике физического воспитания.

5. Оценка физической подготовленности

В начале учебного года и в конце проводится проверка физической подготовленности и физического развития учащихся.

Методика проведения тестирования. Все тесты принимаются в спортивном зале, за исключением бега на выносливость и бега на лыжах.

Перед обследованием необходимо провести стандартную разминку и настроить занимающихся на достижение максимально возможного индивидуального результата в каждом упражнении.

Контрольные упражнения выполняются в соответствии с изложенными ниже правилами.

1. Наклон вперед. Испытуемый садится на пол со стороны знака «-» на нанесенной разметке так, чтобы пятки находились на ширине плеч на линии А - Б, но ее не касались. Ступни вертикально. Выполняются 2 предварительных наклона и один зачетный с задержкой 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев (отрицательный или положительный) с точностью до 1,0 см.

2. Подтягивания (юноши). Исходное положение – вис хватом сверху. Подтягивание осуществляется до момента перехода подбородком линии перекладины, без пауз отдыха. Засчитывается количество раз, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки). Ноги в коленях согнуты (угол 90°), партнер придерживает ноги за голеностопный сустав. Руки крест-накрест, кисти к плечам. При поднимании туловища коснуться локтями колен, при опускании – лопатками пола. Выполняется на гимнастическом мате.

4. Челночный бег 4х9 м. На полу в спортивном зале проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м. За одной из них в полукруге, радиусом 50 см, лежат 2 деревянных бруска размером 5х5х10 см, а за другой находится испытуемый. Расстояние между брусками – 10 см. По команде «Марш!» испытуемый бежит к брускам, поднимает один из них, возвращается к старту, кладет брусок за линию, бежит за вторым бруском и возвращается, пересекая стартовую линию. Бросать бруски запрещается. Время фиксируется в момент пересечения финишной линии с точностью до 0,1 с. Можно стартовать парами, но на двух станциях.

5. Прыжок в длину с места. Проводится на твердом покрытии без обуви и только в условиях зала. Исходное положение ступни параллельно на ширине плеч. Прыжок выполняется одновременным толчком двумя ногами со взмахом рук. Приземляться только на обе ноги. Отсчет – по пятке, расположенной ближе к месту отталкивания. Разрешаются 3 попытки. Для выполнения теста расчерчиваются старт и зона приземления. Измерения проводят с точностью до 1 см.

6. Бег на выносливость: 900-1200 (м), 900 (д) – 1-4 класс; 1200-1500 м (юн), 1000-1100 (д) – 5-11 класс. Осуществляется по правилам легкой атлетики. Фиксируется время с точностью до 1 с. Рекомендуется принимать норматив в присутствии медицинского работника.

Критерием оценки физической подготовленности является положительная динамика результатов выполнения учащимся тестов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите критерии учета успеваемости на уроке физической культуры?
2. Какие выделяют ошибки техники?
3. Перечислите контрольные нормативы школьной программы.

МОДУЛЬ 4

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

ТЕМА. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

1. Назначение, задачи ППФП.
2. Построение и основы методики ППФП.
3. Средства ППФП.
4. Формы организации занятий по ППФП.

1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной – профессионально-прикладной физической подготовкой.

ППФП призвана адаптировать, готовить человека не вообще к труду, а к избранному виду трудовой деятельности.

Задачи ППФП:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая, температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);
- сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Перечисленные педагогические задачи должны быть конкретизированы с учетом особенностей изучаемой профессии. Не все из указанных задач ППФП будут также предусматриваться, ибо это определяется конкретной спецификой профессии. Выполнение задач должно обеспечивать необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

2. Построение и основы методики ППФП

ППФП, как и специальная, строится на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Содержание ОФП и частично ППФП в учебных заведениях определено государственными программами по физическому воспитанию.

В настоящее время выделяют ряд основных показателей, которые являются наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий ППФП. К ним относят:

- типичные трудовые действия, операции;
- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- профессиональные вредности и заболевания;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- ключевые профессионально значимые психофизические функции;
- ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Затраты времени в часах на ППФП зависят от сложности и объема профессиональных требований.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике ППФП.

Научное обоснование специфического содержания и методов ППФП может быть дано с позиций учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности.

Воздействие труда на человека вызывает в его организме определенные приспособительные изменения, т.е. адаптационные процессы носят специализированный характер. Вследствие этого требуется строго адекватный подбор средств и методов ППФП, чтобы ее влияние проходило в направлении естественного хода адаптации организма человека к конкретному виду труда. Поэтому в качестве средств ППФП надо выбрать те из них, которые дают прямой или наибольший перенос эффекта упражнений. Именно степенью положительного переноса сформированных умений, навыков и развитых психических и физических качеств на трудовую деятельность определяется, в конечном счете, практическая эффективность ППФП.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, может не только не способствовать освоению профессии, но в ряде случаев и затруднять в силу отрицательного переноса формирования профессионально важных качеств и навыков. Учет этого факта имеет принципиальное значение, в частности, для обоснования необходимости специальной физической подготовки применительно к требованиям профессии.

Совершенствование физических качеств и сопряженных способностей, функций органов и систем организма, имеющих ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладно-специализированной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности (см. таблицу).

Иллюстрации прямого прикладного переноса
двигательных и сопряженных умений и навыков (по В.П. Полянскому, 1999)

Двигательные навыки	Виды упражнений, Sports	Профессии
Действия под водой	Плавание, подводный спорт	Водолаз
Вождение автотранспорта	Авто- и мотоспорт	Водитель
Координационно-сложные действия на высоте	Альпинизм, гимнастика	Монтажник-высотник
Вращательные движения	Акробатика, прыжки на батуте	Летчик, космонавт
Оперирование с картами, схемами	Спортивное ориентирование	Штурман, инженер
Использование оружия	Стрельба, биатлон	Военнослужащий, охотник
Рукопашная схватка	Бокс, все виды борьбы	Милиционер, военнослужащий, сотрудник службы безопасности

3. Средства ППФП

Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями. Подбор средств и методов ППФП практически неограничен, что позволяет применять оптимальные нагрузки, дозировать их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и достигать большего, чем при труде, тренировочного эффекта. Средства ППФП распределяются по группам по их направленности:

- а) развитие профессионально важных физических способностей;
- б) воспитание волевых и других психических качеств;
- в) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В качестве средств ППФП в практике широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.) и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.; туризм; специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий и пр. Большое применение в практике ППФП средств массовых видов спорта связано с их доступностью и высокой прикладной эффективностью. При их выборе учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных профессий.

В полном объеме совокупность адекватных средств ППФП не ограничивается физическими упражнениями. В комплексе с ними или самостоятельно для решения исследуемых в ней задач используют естественные средовые факторы закаливания, и при необходимости специальные гигиенические и другие средства повышения условий адаптационных возможностей организма и сопротивляемости неблагоприятным воз-

действиям специфических условий профессиональной деятельности. Для этого используют тренировку в термокамерах и барокамерах, искусственное ультрафиолетовое облучение и аэронизацию, специализированное питание. Кроме того, в процессе ППФП должны находить применение соответствующие ее особенностям средства интеллектуального образования, нравственного воспитания и специализированной психической подготовки, без которых не мыслится всесторонняя профессиональная подготовка.

4. Формы организации занятий по ППФП

В учреждениях профессионального образования преимущественно используются следующие формы:

1) Академические учебные занятия. Различают комплексные и специализированные. Специализированные уроки направлены на решение прикладных задач (обучение прикладным навыкам, совершенствование их, углубленное развитие отдельных качеств и функций). Комплексные уроки могут быть двух типов:

а) включающие в свое содержание средства общей и профессионально-прикладной физической подготовки;

б) включающие только средства ППФП из различных ее разделов.

По типовому признаку уроки с профессиональной направленностью делятся на вводные, контрольные, смешанные.

Вводные уроки проводятся в начале года, полугодия. Основное содержание их составляет новый материал и материал для повторения с целью восстановления утраченных во время каникул важнейших профессиональных качеств, навыков, функций.

Контрольные уроки проводятся для сдачи нормативных требований, зачетов.

Смешанные содержат две или более дидактические цели. Основное содержание уроков направлено на закрепление нового и совершенствование пройденного по профессионально-прикладной подготовке.

Урок физического воспитания с профессиональной направленностью состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Физические упражнения с профессиональной направленностью включаются во все части. При этом преподавателю необходимо разъяснять и подчеркивать прикладную сущность упражнений. Например, при совершенствовании прыжка в длину способом «согнув ноги» на дальность и точность указать, что это способствует укреплению мышц стопы, совершенствует координацию движений, чувство пространственной ориентировки, глазомер, т.е. тех качеств и свойств, которые имеют важное значение при освоении профессии «металлист-станочник».

2. Производственная гимнастика. Включает в себя вводную гимнастику, физкультурную паузу и физкультминуту. Может ежедневно компенсировать от 15-20% суточного объема двигательной активности.

Вводная гимнастика проводится перед началом работы и способствует улучшению жизнедеятельности организма и сокращению периода «вработывания». Она обеспечивает быстрое «вхождение» в ритм рабочего процесса. Изучение процесса вработывания показало, что этот период длится около часа, а после – выполнение комплекса сокращается вдвое. В состав комплекса входит 6-8 упражнений. Продолжительность – 5-7 минут. По своему содержанию физические упражнения должны быть сходны по структуре, темпу и ритму с профессиональными трудовыми движениями, т.к. при этом происходит усвоение повышенных скоростей физиологических процессов.

В комплекс вводной гимнастики включают упражнения общего и специального воздействия на функции, которые непосредственно участвуют в работе. С этой целью используются упражнения для мышц плечевого пояса, пояса нижних конечностей,

туловища, дыхательные упражнения, имеющие сходство с рабочими движениями и их темпом.

Физкультурная пауза выполняется в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха и повышения работоспособности. Число и периодичность физкультурных пауз зависит от особенностей трудового процесса, прежде всего, от его напряженности. Проводится при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультпауз проводят через 2,5-3 часа после начала работы, а последующую – через 1,5-2 часа после обеда. Комплекс состоит из 5-7 упражнений.

Согласно закономерностям активного отдыха, часть упражнений носит подчеркнуто контрастный характер по отношению к трудовым действиям. В заключительной части паузы должны быть представлены упражнения, настраивающие на трудовые движения.

Физкультурная минута является сокращенной формой физкультурной паузы. Продолжительность – от 1 до 3 минут. В состав входят 2-3 физических упражнения. Применение физкультминуты позволяет расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы, устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз, независимо от других форм производственной гимнастики.

3. Спортивно-прикладные соревнования. Являются высокодейственной формой ППФП. Это связано с максимальными психофизическими нагрузками, характерными для них, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверки их в экстремальных ситуациях, приближенным к типичным условиям профессиональной деятельности. Предмет соревнований в ряде случаев могут составлять действия, характерные для того или иного вида труда (например, соревнования по видам пожарно-прикладного спорта у пожарных, по водно-моторному и парусному спорту у рулевых водного транспорта), но чаще действия, требуемые особыми внешними условиями профессиональной деятельности.

4. Утренняя гимнастика с профессионально-прикладной направленностью. Зарядка проводится ежедневно, как правило, на открытом воздухе с элементами тренировки, включая беговые упражнения на выносливость, кроссовые пробежки в конце зарядки.

В комплексы утренней гимнастики включаются как упражнения общеразвивающего характера, так и специальные – для повышения устойчивости вестибулярных реакций, увеличения подвижности в лучезапястном суставе, на координацию движений, на силу различных мышечных групп.

Элементы ППФП должны составлять не менее 30% от общеговоримого на зарядку с обязательным использованием элементов закаливания. Продолжительность зарядки – 15-20 минут, включая водные процедуры и обтирание, что ежедневно компенсирует около 20% суточного объема двигательной активности.

Смену комплексов упражнений утренней гимнастики следует осуществлять не реже 1 раза в месяц.

5. Самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя (домашние задания). Позволяют совершенствовать качества и функции, необходимые при овладении тем или иным видом труда, закреплять слабоосвоенные умения и навыки программного материала по физической культуре. С системой домашних заданий учащихся знакомят в начале учебного года. Рекомендуются выполнять их не реже двух раз в неделю со средней продолжительностью не менее 20-30 минут. В зависимости от сложности домашних заданий учащихся знакомят с ними в начале или конце урока. Если в комплексе содержатся новые упражнения, новые, трудные для выполнения, элементы, преподаватель перед началом урока должен показать и объяснить их,

а наиболее трудные отработать в процессе занятий. Если же комплексы домашних заданий не содержат элементов новизны и трудности, их можно давать в конце урока. В течение одного полугодия комплексы домашних заданий меняют около трех раз. Отличительной особенностью комплексов каждого полугодия является то, что в зависимости от характера учебного материала преобладают те или иные группы упражнений. Для повышения эффективности контроля за выполнением домашних заданий используют: наблюдения за учащимися на уроках физической культуры, индивидуальные беседы, опросы перед началом урока, фронтальные проверки (учащиеся поочередно выполняют одно упражнение из комплекса домашних заданий).

Вопросы для самоконтроля:

1. Назначение ППФП?
2. Какие показатели учитывают при построении методики занятий?
3. Прикладной перенос двигательный умений и навыков?
4. Дайте характеристику средствам ППФП?

**ТЕМА. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО,
СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

1. *Значение, цель, задачи физического воспитания.*
2. *Программа по физическому воспитанию.*
3. *Организация занятий.*
4. *Требования к учету успеваемости.*
5. *Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.*

1. Значение, цель, задачи физического воспитания

Физическое воспитание в профессионально-технических учебных заведениях является учебным предметом, формирующим у учащихся жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающие двигательные способности. Одновременно оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреационное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности учащихся в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, правильные межличностные отношения, приучает соблюдать правила общественной и личной гигиены.

Учебный процесс характеризуется достаточно высокой умственной психофизической напряженностью учащихся. Избежать ее отрицательные последствия помогает рациональное использование физических упражнений.

Целью физического воспитания в этом типе учебных заведений является формирование физической культуры личности учащихся – органического единства гуманистического идеала физического совершенства, личностных мотивов его достижения, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической готовности и физкультурным и спортивным занятиям, а также активной деятельности по физическому и связанному с ним духовному совершенствованию, организации здорового образа жизни.

В задачи физического воспитания входят:

- сформировать индивидуальный идеал физически совершенной личности.
- придать личностный смысл физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни.

- воспитать высокие нравственные качества.
- обеспечить разностороннюю и профессионально-прикладную физическую подготовку, содействовать правильному физическому и духовному развитию учащихся в процессе обучения;
- включить учащихся в активную физкультурную деятельность, обучить необходимым для этого знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- оздоравливать учащихся, снижать их заболеваемость, уменьшать отрицательное воздействие напряженного режима обучения, повышать умственную работоспособность.
- обучать юношей допризывного и призывного возраста навыкам и умениям, необходимым в условиях армейской службы;
- выполнить нормативы комплекса защитник отечества
- повышать устойчивость организма учащихся к неблагоприятным производственным факторам, облегчая их адаптацию к условиям трудовой деятельности.

Добиться практического решения поставленных задач возможно только путем систематического использования средств физического воспитания; физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

2. Программа по физическому воспитанию

Программа включает в себя объяснительную записку и пять частей. В первой части изложены физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Во второй – учебные требования, нормативы оценки физической подготовленности, содержание домашних заданий; рекомендации по содержанию и организации физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, изложены в третьей части; формы внеклассных занятий физической культурой в – четвертой; массовой физкультурной и спортивной работы – в пятой части.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с ходьбой и бегом; в течение 10-20 минут.

Физкультурная пауза. Комплексы 6-8 упражнений, выполняемых во время учебных занятий.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах. Упражнения для девушек: с обручем, скакалкой. Элементы спортивных игр. Ритмическая, атлетическая гимнастика.

2. Учебный материал изложен во второй части. Он включает в себя базовый компонент.

К базовому компоненту относятся требования к знаниям, двигательным навыкам, умением, задачи развития физических качеств и нормативы оценки физической подготовленности. Профессионально-техническое учебное заведение должно обеспечить освоение базового компонента всеми учащимися, независимо от его типа и ведомственной принадлежности.

Вариативный компонент внесен в приложение и включает средства для развития физических качеств, материал по профессионально-прикладной физической подготовке и домашние задания. Их освоение и использование обеспечивают образовательный, оздоровительный, реабилитационный и рекреативный эффекты. Содержание вариативного компонента определяет комиссия по физическому воспитанию с учетом материально-технической базы, возможностей преподавателей, подготовленности и интересов учащихся и других факторов. Вариативный компонент должен обеспечивать высокий эмоциональный уровень занятий, иметь практическую значимость для учащихся, расширять их знания о себе, удовлетворять потребность в движении и физической нагрузке.

ке, гарантировать базовый уровень разносторонней и профессионально-прикладной физической подготовленности.

3. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В данной части обозначены принципы формирования учебных групп: А, Б, В, а также ряд других организационных моментов (объем физкультурно-двигательной активности, оценка текущей успеваемости).

4. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом.

Спортивные секции. Организуются в первую очередь по видам спорта, которые составляют основу содержания учебного процесса по физическому воспитанию и по тем видам, которые пользуются популярностью учащихся.

Учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и к участию в спортивных соревнованиях, в избранном виде спорта.

Секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью, организуются для занятий учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, желающих укрепить себя физически. Основу содержания занятий в таких группах могут составить упражнения из различных видов спорта, меняющиеся в зависимости от времени года, упражнения атлетической гимнастики и другие.

Группы формирования здорового образа жизни. Организуются для изучения различных систем физических упражнений, способствующих организации здорового образа жизни, профилактике заболеваний организма с помощью физических упражнений, для формирования навыков здорового образа жизни с помощью физической культуры, личной жизни и быта. Занятия в группах могут организовываться в традиционной форме, а также в форме постоянно действующего семинара, работающего по единой программе.

Группы начальной спортивной подготовки. Организуются преимущественно по видам спорта, включенным в учебный процесс по физическому воспитанию для учащихся, не успевающих освоить программу доступную большинству. Занятия проводятся как дополнительные к учебным занятиям по физическому воспитанию.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов.

7. Физкультурно-массовые, спортивные и туристические мероприятия.

Дни здоровья. Организуются один - два раза в год. Целью дней здоровья является привлечение учащихся к спортивным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

Массовый конкурс «Физическое совершенство» проводится в течении учебного года. На основании результатов, показанных в серии соревнований, оцененных в баллах, определяется наиболее всесторонне физически подготовленный учащийся.

Соревнования по видам спорта: по программе спартакиады учащихся профобразования, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта.

Спортивные вечера и праздники с выступлением ведущих спортсменов училища, республики, аттракционами, соревнованиями по специальным программам.

3. Организация занятий

Учебные занятия по физическому воспитанию организуются и проводятся в соответствии с учебными планами по специальностям комплексной программы и действующими нормативными документами, регламентирующими учебный процесс. Они включаются в расписание занятий учебной частью равномерно в течение недели по согласованию с руководителями физического воспитания.

Качество учебного процесса по физическому воспитанию в значительной мере зависит от правильного планирования. Основными документами планирования являются: план-график учебного процесса на весь период обучения, рабочие (календарно-тематические) планы, планы конспектов уроков.

При планировании необходимо учитывать следующие положения. На каждом уроке физического воспитания должны комплексно решаться оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи. Развитие физических качеств должно давать оздоровительный и разносторонний развивающий эффект, который может быть достигнут путем последовательного чередования в течение учебного года серий комплексных уроков различной преимущественной направленности. Это значит, что в каждой серии на уроках, комплексно решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания.

В содержание учебного материала при планировании должны быть включены все знания, двигательные умения и навыки, перечисленные в учебных требованиях программы. В зависимости от возможностей учебного заведения обязательной является только одна из спортивных игр. При планировании последовательность освоения знаний, умений и навыков, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, развитие физических качеств устанавливает преподаватель физического воспитания. При этом он учитывает возраст, техническую подготовленность учащихся, условия проведения занятий и другие факторы, которые необходимо учитывать при составлении годового и рабочего планов.

На каждом занятии необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров, результаты педагогических наблюдений и контрольных испытаний по тестам программы. Итоги испытаний следует анализировать, доводить до сведения учащихся, принимать меры по устранению недостатков. Теоретические сведения сообщаются учащимся в ходе уроков в виде кратковременных бесед, пояснений или в ходе лекций.

С целью повышения учебной активности учащихся целесообразно привлекать их к участию в принятии решений о направленности и содержании занятий. Для этого их следует знакомить с результатами тестирования, включать в процесс оценки уровня развития физических качеств, степени овладения спортивной техникой и определения содержания домашних заданий. Для контроля физической подготовленности в начале учебного года и в конце, после шести – девяти занятий по физическому воспитанию, проводится тестирование учащихся. Предварительный итоговый контроль проводят в форме соревнования. Учащиеся выполняют пять контрольных упражнений программы: наклон вперед в положении сидя на полу; подтягивание на перекладине (юноши); поднятие туловища за 1 минуту из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ноги на ширине плеч согнуты в коленях под прямым углом (девушки); челночный бег 4х9 м; прыжок в длину с места толчком двух ног, шестиминутный бег или бег на эквивалентную дистанцию.

Показанные в каждом упражнении результаты оцениваются в баллах с помощью нормативов программы для каждого курса, и определяется уровень общей физической подготовленности учащихся. Он может быть низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования позволяет оценить эффективность реализации задач физического воспитания, связанных с развитием физических качеств.

Так же необходимо отметить, что физическое воспитание должно осуществляться с учетом предстоящей профессиональной деятельности, решать задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Требования к учету успеваемости

Аттестация учащихся по предмету «Физическая культура» проводится на основании оценки степени усвоения программного материала. Критериями оценки являются единые требования, которые в комплексе объективно отражают индивидуальный уровень усвоения знаний, формирования двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств учащихся на определенном этапе обучения.

В процессе изучения программного материала каждый учащийся проходит определенные этапы обучения, где формируются его знания, двигательные и организаторские навыки, воспитываются моральные и волевые черты личности, развиваются двигательные качества. Исходя из этого оценка знаний, умений и навыков учащихся должна осуществляться на каждом уроке.

Преподаватель может оценивать текущими отметками на занятиях физического воспитания:

1) *Знания*: а) общие теоретические сведения о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физкультуры и спорта; б) теоретические сведения по основным видам движений, правила подвижных, народных и спортивных игр, соревнований; в) правила безопасности физкультурных занятий; г) профессионально-прикладную физическую подготовку;

2) *Умение и навыки*. Оцениваются не только результаты, но и процесс освоения учащимися техники физических упражнений. Отметка может выставляться как за законченные движения, так и за отдельные его элементы. Кроме этого, преподаватель может оценивать инструкторские и судейские навыки;

3) *Уровень развития физических качеств*. При оценке используются не только программные требования, но и различные контрольные и тестовые упражнения.

4) *Домашние задания*. Предусматривается оценка самостоятельного разучивания, закрепления и совершенствования упражнений или целых комплексов, выполнение упражнений тренировочного характера, а также изучение теоретических сведений;

5) *Прилежание*: Включает в себя соблюдение правил безопасности занятий в спортивном зале и на открытых площадках, качество выполнения заданий, соблюдение санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и обуви, обеспечение страховки и самостраховки во время выполнения упражнений и т.п. Семестровые оценки выставляются на основании текущих отметок за все вышеперечисленные виды деятельности учащихся. При этом ни один из указанных видов не должен превалировать над другим.

5. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Физическое воспитание для учащихся с отклонением в состоянии здоровья является обязательной дисциплиной. Оно обеспечивает общее физкультурное образование, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Для проведения занятий по физическому воспитанию учащиеся с отклонениями здоровья объединяются в специальные медицинские группы по 8-12 человек. Занятия в этих группах проводятся либо по общему, либо по специальному расписанию.

Формирование учебных групп желательно проводить с учетом пола, возраста, характера заболеваний, состояния спортивной базы. В зависимости от качества реакции больного организма на физическую нагрузку все многообразие болезней можно объединить в три группы: А, Б и В.

В группу А входят заболевания, при которых реакция больного организма на физическую нагрузку определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. К числу таких заболеваний, встречающихся у учащихся, относятся остаточ-

ные явления острого ревматического процесса (постревматический миокардиосклероз, кардиомиопатия), клапанные пороки сердца, состояния после операций на сердце и крупных сосудах, тонзилло-кардинальный синдром, склонность к повышению давления (гипертензия), вегето-сосудистая дистония, нейроциркуляторная дистония, кардионевроз, функциональные нарушения сердечного ритма, хронические заболевания почек, ожирение, сахарный диабет (легкая форма), миопия, малокровие, хронические заболевания среднего уха и придаточных пазух носа. Специальные тренирующие нагрузки при этой группе заболеваний должны быть направлены на развитие общей выносливости. Рекомендуется широкое использование ходьбы, дозированного бега, плавания, тренажеров, дыхательных упражнений, подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, упражнений в равновесии и на координацию.

При заболеваниях группы А, особенно при гипертонии, хронических заболеваниях почек и близорукости, с большой осторожностью используются все виды прыжков, быстрая смена положения тела в пространстве, лазание по канату, подскоки из глубокого приседа, упражнения с партнером, все виды метаний.

Группа Б объединяет заболевания, при которых выбор нагрузок ограничивается состоянием органов брюшной полости и малого таза, в частности, степенью выраженности болевого синдрома. В эту группу входят хронические заболевания желудка (гастриты, гастронтоз, язвенная болезнь), кишечника (энтериты, колиты), желчного пузыря (холецистита, дискинезия), остаточные явления после перенесенной болезни Боткина, состояние после операции на органах брюшной полости, почечнокаменная болезнь, хронические воспалительные заболевания половых органов. Специальными упражнениями при этих заболеваниях являются упражнения на осанку, для мышц брюшного пресса, дыхательные, для мышц тазового дна.

При заболеваниях группы Б запрещаются все виды прыжков, подскоки из глубокого приседа, ходьба с отягощением в глубоком приседе, сгибание ног в висе.

Используются с осторожностью беговые движения ногами в и.п. лежа на спине, упражнения с отягощениями, опускание и поднятие туловища, силовые упражнения с партнером, «мост».

Группа В включает заболевания и анатомические дефекты опорно-двигательного аппарата: укорочение конечностей, деформация суставов и позвоночника и др.

При заболеваниях группы В упражнения для развития физических качеств подбираются строго индивидуально.

Занятия по физическому воспитанию проводятся в форме урока физической культуры и самостоятельных занятий упражнениями, направленными на восстановление нарушенных функций. В качестве средств используются комплексы общеразвивающих и дыхательных упражнений, танцевальные упражнения, ритмопластика, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, средства закаливания, самомассаж.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите разделы учебной программы?
2. По каким критериям оценивают успеваемость?
3. Внеклассные формы занятий физическими упражнениями?
4. Перечислите физкультурно-массовые и спортивные мероприятия?

ТЕМА. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

1. *Значение, цель, задачи физического воспитания студентов.*
2. *Программа физического воспитания.*
3. *Формы организации занятий.*
4. *Методические основы физического воспитания.*
5. *Основные направления работы.*
6. *Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.*

1. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов

С каждым годом увеличивается число студентов в Республике Беларусь. В соответствии с законодательством учреждения высшего образования, решая задачи профессиональной подготовки, должны обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом, рассматривается как неотъемлемая, важнейшая часть общего воспитания студенчества.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в университете. Наряду с этими средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку широкообразованных и всесторонне развитых специалистов.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10-12 часов. Физические упражнения в этих условиях – основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятия физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни;
- освоение студентами теоретических знаний, спортивно-прикладных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование психомоторных способностей, обеспечивающих высокую производительность профессионально-технических действий;

- создание у студентов системного комплекса знаний, теоретических основ и практических навыков для реализации их потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании на производстве, в быту, семье и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры;
- создание условий для полной реализации творческих способностей студента;
- нравственное, эстетическое, духовное и физическое развитие студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

2. Программа физического воспитания

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования Республики Беларусь. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех учреждений высшего образования объем физкультурных знаний, двигательных умений и навыков и уровень развития физических качеств.

В программе по физическому воспитанию студентов можно выделить три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их активного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Знания сообщаются преподавателями кафедры в виде лекций. Лекционный курс читается по следующим темам: «Физическая культура и спорт в учреждениях высшего образования Республики Беларусь», Организация и управление физическим воспитанием», «Здоровый образ жизни», «Врачебный контроль в системе физического воспитания», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и др.

Кроме того, студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей по формированию необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на практических и учебно-тренировочных занятиях. Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности разрабатываются зачетные требования и практические нормативы, тесты.

Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются: 1) бег на 100 м; 2) прыжок в длину с места; 3) поднимание туловища

из положения лежа на спине за 1 минуту (женщины), поднимание ног в висе до касания перекладины (мужчины); 4) подтягивание в висе лежа (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины); 5) бег на 2000 м (женщины), бег на 3000 м (мужчины); 6) бег на 30 м; 7) количество метров, пробегаемых за 12 минут.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

3. Формы организации занятий

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.

1. *Учебные занятия*, предусмотренные учебным планом и расписанием учреждения высшего образования. Выделяют теоретические и практические занятия.

Теоретические – лекции, методические практикумы, консультации, собеседования.

Практические – практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта.

2. *Факультативные занятия*, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям, которые являются основной формой. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах.

1. *Физические упражнения в режиме учебного дня*: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др.

Физкультпаузы проводятся после первых 4-х аудиторных или практических занятий. Их продолжительность – 8-10 минут.

Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

2. *Организованные занятия студентов во внеучебное время* в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. проводятся под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. *Самостоятельные занятия* студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. *Массовые физкультурно-спортивные мероприятия*, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. К ним относятся турпоходы, спортивные праздники, дни здоровья, спартакиады, соревнования по календарю межвузовских и внутривузовских мероприятий.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов: улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; про-

должить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

4. Методические основы физического воспитания

Многочисленными исследованиями установлено, что динамика умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода обучения в учреждении высшего образования зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч. занятий в неделю. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.

1. Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160-170 уд/мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. При этом интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС достигает до 150 уд/мин.). Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

2. На занятиях физического воспитания, проводимых на первой паре, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС – 110-150 уд/мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130-150 уд/мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50-60%. Основное назначение таких занятий – обеспечение сокращения периода встраивания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок проводится на 3-4-й паре, ЧСС не должна превышать 150-160 уд/мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.

3. Проведение физических занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют высокие требования к психике, что обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2-х раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обыч-

ного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег).

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической (в основном для не спортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).

В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

- понедельник: занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;
- среда: занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;
- пятница (или суббота): занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Необходимо подчеркнуть, что лишь систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

5. Основные направления работы

В физическом воспитании студентов можно выделить следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание и др.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования, а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда. Последнее относится, прежде всего, к тем специальностям, профессиональная деятельность в пределах которых требует специфической физической подготовленности (геологов, специалистов воздушного и водного транспорта, представителей актерских специальностей, военных профессий и т.д.).

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристические походы, экскурсии, подвижные игры и др.

Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

6. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического

развития и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

В основном учебном отделении занимаются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

Занятия в основном учебном отделении характеризуются направленностью на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной подготовленности, а также формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Они имеют заметно выраженную комплексную направленность с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130-160 уд/мин.

Специальное учебное отделение. В отделение зачисляются по показателям врачебного осмотра студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Занятия в специальном учебном отделении характеризуются оздоровительно-реабилитационной направленностью. Вместе с тем в меру возможностей студентов решаются общие задачи курса физического воспитания. В качестве основных средств используется общеподготовительная гимнастика и строго дозированная ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание. В зависимости от характера ограничений включаются волейбол, баскетбол, езда на велосипеде, туризм и другие средства.

Студенты специального отделения в расширенном объеме осваивают программный материал по использованию средств физического воспитания в оздоровительно-гигиенических аспектах, по теоретическому разделу и разделу организационной подготовки, а также приобретают знания и навыки самоконтроля.

Принимая во внимание сравнительно невысокий уровень общей физической работоспособности студентов специального учебного отделения, для них целесообразно увеличивать число занятий по курсу физического воспитания, сокращая их продолжительность. Вместе с тем необходимо особенно тщательно дозировать нагрузку в упражнениях, требующих проявления выносливости, исключать упражнения, связанные с длительной задержкой дыхания, натуживанием, острой кислородной недостаточностью.

Методика регулирования нагрузок должна отличаться тщательной индивидуализацией, особо строгой соразмерностью их с функциональными возможностями организма, полным исключением моментов форсирования. Это выражается в удлинении подготовительной и заключительной частей занятия, исключении методов упражнения с жесткими интервалами отдыха, относительно невысокой моторной плотности занятий. Соревнования в этом отделение проводятся со значительными ограничениями и с установкой, главным образом, на технически верное выполнение упражнений.

Значительная часть студентов специального отделения обычно нуждается в постановке правильного дыхания и направленном воздействии на функции сердечно-сосудистой системы, для чего используются комплексы специальных дыхательных упражнений и упражнения, расширяющие аэробные возможности организма. Необходи-

димо также уделить особое внимание восстановлению или формированию и закреплению навыка рациональной осанки.

Контингент специального отделения находится под углубленным врачебно-педагогическим контролем. Обследование состояния здоровья студентов рекомендуется проводить трижды в год (сентябре, ноябре, апреле). Важным дополнением к текущему контролю могут служить дневники ежедневного самоконтроля.

Спортивное учебное отделение. В это отделение зачисляются студенты, получившие до поступления в вуз спортивную квалификацию или достаточно хорошо подготовленные для начала спортивной специализации. Занятия в отделении направлены на достижение результатов в избранном виде спорта.

Система занятий в спортивном учебном отделении строится в соответствии с основными закономерностями процесса спортивной тренировки. При этом конкретные черты структуры и содержания подготовки спортсменов-студентов отражают особенности периодики учебного процесса (деление учебного года на семестры, сессионные и каникулярные периоды) и другие условия работы в высшей школе. Так, во многих случаях, целесообразно строить тренировочный процесс в форме полугодичных или «сдвоенных» циклов, приурочивая их к учебным семестрам так, чтобы этапы тренировки с повышенными нагрузками и этапы основных соревнований не совпадали с периодами сессий, а предшествовали им или приходились на каникулярное время. Это правило необходимо стараться соблюдать и в тех случаях, когда тренировочный процесс строится в форме годовых циклов. Подготовительный период тренировки тогда нередко совмещают с первым семестром, а соревновательный – с зимними каникулами, не сессионной частью второго семестра и началом летнего академического отпуска. Учитывая, что кумуляция физических и интеллектуальных нагрузок может неблагоприятно сказываться на психической работоспособности студентов, надо на сессионное время планировать снижение напряженности тренировочных занятий. Рекомендуется, в частности, использовать упражнения, отличающиеся умеренной интенсивностью, что позволяет, с одной стороны, избежать чрезмерной кумуляции тренировочных и академических нагрузок, а с другой – не снижать уровня физической подготовленности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Особенности методики занятий в течение учебного года и в период сессии?
2. Формы организации занятий физическими упражнениями?
3. Основные направления работы по физическому воспитанию?
4. Особенности занятий в специальном отделении?

ТЕМА. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

- 1. Значение, цель, задачи физической подготовки в вооруженных силах.*
- 2. Специальная направленность физической подготовки в различных видах вооруженных сил.*
- 3. Формы физической подготовки военнослужащих.*

1. Значение, цель, задачи физической подготовки в вооруженных силах

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Республики Беларусь является неотъемлемой частью системы воспитания в нашем государстве и строится на основе и в соответствии с его общими принципами. Однако ее содержание направлено на формирование умений и навыков, развитие физических качеств военнослужащих, необходимых прежде всего для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению. Таким образом, задачи, решаемые физической подготовкой военнослужащих, имеют прямую связь с безопасностью страны. Кроме того, способствуют всестороннему развитию личности и патриотическому воспитанию молодежи.

Содержание, формы, методы организации и систему физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь и транспортных войсках Республики Беларусь (далее – Вооруженные Силы) определяет Инструкция о порядке организации физической подготовки и Спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Физическая подготовка и спорт в Вооруженных Силах (далее – физическая подготовка) является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

Общими задачами физической подготовки являются:

- развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания;
- укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;
- формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития.
- Специальные задачи физической подготовки определяются в зависимости от специфики военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

Физическая подготовка военнослужащих направлена на:

- 1) проходящих военную службу по контракту, поддержание их физической подготовленности в соответствии с требованиями военной службы, ее организации и проведения;

2) срочной военной службы и проходящих службу в резерве Вооруженных Сил – решение общих и специальных задач, связанных с особенностями их боевого предназначения, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;

3) курсантов, слушателей военных учебных заведений – решение общих и специальных задач, овладение теоретическими знаниями, организаторско-методическими умениями при проведении занятий всех форм физической подготовки;

4) физическая подготовка военнослужащих-женщин, проходящих военную службу по контракту – повышение общей физической подготовленности, укрепление здоровья с учетом характера служебной деятельности и особенности организма.

2. Специальная направленность физической подготовки в различных видах вооруженных сил

Физическая подготовка в воинской части организуется и проводится с учетом особенностей ее предназначения и имеет специальную направленность.

Целью специальной направленности физической подготовки в воинских частях видов Вооруженных Сил является – развитие у военнослужащих наиболее важных для военной специальности физических и специальных качеств, военно-прикладных навыков на основе их физической подготовленности.

Специальными задачами физической подготовки в Сухопутных войсках являются:

1. Для военнослужащих мотострелковых подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для мотострелковых подразделений:

- преимущественное развитие силы, общей и скоростной выносливости, быстроты в действиях;
- выработка навыков в преодолении препятствий, метании гранат, овладении приемами рукопашного боя, плавании в обмундировании с оружием и переправах вплавь;
- подготовка к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности;
- воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

2. Для военнослужащих танковых, артиллерийских, автомобильных, инженерных, транспортных подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений:

- преимущественное развитие силы, скоростной и силовой выносливости, ловкости;
- выработка навыков в плавании в обмундировании с оружием при переправах вплавь;
- повышение устойчивости к укачиванию;
- воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

3. Для военнослужащих подразделений связи, радиотехнических, ракетных, зенитных ракетных подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений:

- преимущественное развитие силы, скоростной и силовой выносливости, быстроты в действиях;
- развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей;
- воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

4. Для военнослужащих подразделений обеспечения, обслуживания, ремонта, баз хранения вооружения и техники, подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений:

- преимущественное развитие ловкости, силы, силовой и скоростной выносливости;
- развитие и совершенствование навыков в поднимании и переносе тяжестей.

5. Для летного состава и курсантов военных учебных заведений военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны:

- преимущественное развитие ловкости, силы, общей и силовой выносливости;
- совершенствование устойчивости к кислородному голоданию, укачиванию и перегрузкам;
- развитие пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации, дыхания под избыточным давлением, эмоциональной устойчивости и устойчивости к вибрациям;
- развитие устойчивости к неблагоприятному влиянию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности в длительном полете

6. Для военнослужащих подразделений аэродромно-технического обеспечения:

- преимущественное развитие ловкости, силы, силовой и скоростной выносливости;
- развитие и совершенствование навыков в поднимании и переносе тяжестей.

7. Для военнослужащих разведывательных подразделений, подразделений сил специальных операций Вооруженных Сил:

- преимущественное развитие силы и силовой выносливости, общей и скоростной выносливости, быстроты в действиях;
- выработка навыков в преодолении препятствий, метании гранат, плавании в обмундировании с оружием;
- подготовка к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности;
- формирование готовности к действиям в рукопашной схватке;
- повышение устойчивости к укачиванию и ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат;
- развитие решительности, смелости, инициативы и находчивости, повышение эмоциональной устойчивости

3. Формы физической подготовки военнослужащих

Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах:

- учебные занятия;
- утренняя физическая зарядка;
- спортивно-массовая работа;
- физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности;
- самостоятельная физическая тренировка.

Учебные занятия

Учебные занятия по физической подготовке занимают важное место в общей системе боевой подготовки военнослужащих. Официально это выражается в признании за физической подготовкой статуса одного из основных предметов боевой подготовки войск.

Учебные занятия по физической подготовке направлены на развитие и постоянное совершенствование физических качеств, формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков, улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

Особенности учебных занятий:

1. Приоритетность в решении задач физического совершенствования военнослужащих. Учебные занятия по физической подготовке располагают наибольшими возможностями по воздействию на личный состав. Им присущи практически все функции, которыми обладает физическая подготовка в целом как составная часть системы боевого совершенствования войск.

2. Обязательность учебных занятий для всех военнослужащих. Все военнослужащие независимо от служебного положения, звания и состояния здоровья привлекаются к регулярным занятиям по физической подготовке. Они проводятся:

- для сухопутных войск, мобильных бригад, бригады специального назначения – 3-4 часа в неделю, из них два раза – единый час в составе воинской части, а остальные занимаются – согласно плану воинской подготовки воинской части на учебный год;
- для военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны – 3 часа в неделю из них два раза – единый час в составе воинской части и один раз – согласно плану подготовки войск;
- с курсантами и слушателями военных учебных заведений – не менее 4 часов в неделю.

3. Регламентирование продолжительности и времени проведения учебных занятий.

Проводятся в часы, предусмотренные распорядком дня, расписание занятий и другими документами, разрабатываемыми в воинской части и подразделениях. Продолжительность учебных занятий в воинских частях 50 или 100 минут, в военно-учебных заведениях – 45-90 минут.

4. Определение содержания учебных занятий специальными программами.

Перечень разделов, их содержание, объем учебного времени, рациональная последовательность проведения занятий, организационно-методические указания по обучению военнослужащих определяются специальными программами боевой подготовки для различных родов войск, физически подготовленных офицеров и военнослужащих - женщин.

5. Прохождение на учебных занятиях всех этапов обучения физическим упражнениям.

На учебных занятиях в более полном объеме отражаются все этапы процесса обучения: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Это обеспечивает эффективное овладение новыми физическими упражнениями, формирование прочных военно-прикладных, двигательных навыков, привитие необходимых теоретических знаний и организаторско-теоретических умений, развитие общих физических и специальных качеств.

Учебные занятия по физической подготовке подразделяются на теоретические и практические.

Теоретические занятия по физической подготовке направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, предусмотренные программой, и проводятся в виде лекций и семинаров. *Практические занятия* – основной вид учебных занятий по физической подготовке. Они должны иметь учебно-тренировочную и методическую направленность, соответственно делятся на учебно-тренировочные и методические.

Учебно-тренировочные занятия могут быть предметными и комплексными.

Предметные учебно-тренировочные занятия проводятся по разделам физической подготовки: преодолению препятствий и метанию гранат, рукопашному бою, ускоренному передвижению, лыжной подготовке, атлетической подготовке.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей физической подготовленности военнослужащих. В их содержание включаются упражнения из нескольких разделов физической подготовки.

Практические занятия проводятся в составе учебной группы и состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Методические занятия по физической подготовке подразделяются на учебно-методические, инструкторско-методические и показательные.

Учебно-методические занятия проводятся с курсантами учебных частей, готовящих командиров отделений, и обеспечивают формирование у них умений, которые необходимы для качественной организации личного состава.

Инструкторско-методические занятия проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений командиров подразделений в организации и проведению занятий по физической подготовке личного состава. В ходе инструкторско-методических занятий уточняются задачи и содержание предстоящего этапа физического совершенствования личного состава, проверяются знания требований нормативных документов, а также уровень практической подготовленности инструктируемых лиц, проводится разбор организации и методики проведения отдельных частей занятия и методики обучения упражнениям, приемам и действиям, осуществляется демонстрация наиболее сложных моментов организации и проведения физической подготовки с последующей практикой командиров подразделений и разбором их действий, дается оценка теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений к проведению предстоящих занятий.

Показательные занятия проводятся в целях показа образцовой организации и методики проведения занятий, выработки у командиров подразделений и других должностных лиц единого подхода к применению эффективных средств и методов физической подготовки. Таким образом, учебные занятия, благодаря рассмотренным особенностям, многообразию видов, разнохарактерности их направленности, богатству содержания, вносят решающий вклад в обеспечение физической готовности военнослужащих к боевой деятельности и поэтому по праву считаются основной формой физического совершенствования личного состава армии.

Утренняя физическая зарядка проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих. Она направлена на быстрое приведение организма после сна в активное состояние, повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений, укреплению здоровья и закаливанию организма. Утренняя физическая зарядка – обязательный элемент распорядка дня. Приводится она через 10 минут после подъема военнослужащих (продолжительность от 30 до 50 минут).

Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексной тренировки с использованием ранее изученных физических упражнений. В содержание зарядки включаются:

- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- комплексы вольных упражнений;
- руководство боя без оружия;
- упражнения в парах;
- бег.

При погодных условиях, не позволяющих проводить зарядку на открытом воздухе, по решению дежурного по воинской части (военному учебному заведению), зарядка может проводиться в казарменных помещениях или в спортивном зале.

В зимних условиях при низкой температуре зарядка проводится в быстром темпе с выполнением общеразвивающих упражнений в ходьбе и беге.

Военнослужащие срочной военной службы и курсанты военных учебных заведений занимаются зарядкой в составе подразделений под руководством командиров подразделений, старшин или методически подготовленных сержантов.

Членам сборных команд воинской части (военного учебного заведения) в период проведения учебно-тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям разрешается заниматься зарядкой самостоятельно в спортивной форме одежды по индивидуальному плану.

Спортивно-массовая работа направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организацию содержательного досуга личного состава. Это эффективное средство воспитания у военнослужащих воли и стойкости в действиях при максимальных физических нагрузках и психических напряжениях.

Как форма физического совершенствования личного состава армии спортивно-массовая работа характеризуется следующими особенностями:

- сочетанием обязательных занятий спортом с добровольностью в выборе видов спорта для спортивного совершенствования;
- перенесением войнами в процессе занятий спортом максимальных физических нагрузок и психических напряжений;
- предоставление возможности общественному спортивному руководству организовать и провести спортивно-массовую работу.

Спортивно-массовая работа проводится в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия и сборы по видам спорта;
- подготовка спортсменов высшей спортивной квалификации (спорт высших достижений);
- спортивные и военно-спортивные соревнования;
- смотры военно-массовой работы;
- спортивные праздники;

Учебно-тренировочные занятия и сборы по видам спорта проводятся:

В сборных командах военных частей, военно-учебных заведений 3-4 раза в неделю продолжительностью до двух часов;

В составе подразделений по упражнениям программы физической подготовки военно-спортивного комплекса и Единой спортивной классификации Республики Беларусь.

Спорт высших достижений представляет собой деятельность спортивного комитета Вооруженных Сил, регламентированный законодательством Республики Беларусь и направленную на подготовку спортсменов высокого класса с целью достижения ими высоких спортивных результатов на республиканских соревнованиях и пропаганду спорта.

Спортивные и военно-спортивные соревнования в воинских частях проводятся согласно правилам с целью вовлечения военнослужащих в занятия военно-прикладными и другими видами спорта, достижение ими высоких спортивных результатов.

Смотры спортивно-массовой работы проводятся со всеми категориями военнослужащих с целью достижения ими высоких спортивных результатов по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Единой спортивной классификации Республики Беларусь. По результатам смотра определяется место каждому подразделению и воинской части.

Спортивные праздники проводятся для привлечения максимального количества военнослужащих и членов их семей к регулярным занятиям спортом и пропаганды здорового образа жизни. Они обычно приурочиваются к официально установленным праздникам, годовщине части и другим знаменательным для военнослужащих датам.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности включает в себя выполнение физических упражнений в условиях несения боевого дежурства, попутную физическую тренировку, физическое упражнение при передвижении войск на транспортных средствах, физическую тренировку в полевых условиях.

Физические упражнения **в условиях несения боевого дежурства** организуются и проводятся исходя из особенностей военной специальности военнослужащих с целью

сохранения ими высокой умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности и поддержания физической и психической готовности к экстренным действиям.

Применяются в виде специально разработанных комплексов, включающих в себя упражнения для отдельных групп мышц, на внимание и координацию, для предупреждения или снятия неблагоприятных воздействий на организм монотонной работы, однообразной позы, ограничения двигательной активности, некоторых факторов внешней среды.

Подбор физических упражнений осуществляется с учетом особенностей соответствующей военно-профессиональной деятельности военнослужащих (общего режима дежурства, характера работы, количества в ней пауз или перерывов, рабочей позы, внешних условий).

В зависимости от характера и условий дежурства предусматривается возможность выполнять комплекс физических упражнений до, во время и после дежурства. В каждом из этих случаев комплексы упражнений должны несколько различаться по направленности, содержанию, времени выполнения и продолжительности.

Перед заступлением на дежурство физические упражнения выполняются в виде специального комплекса в течение 8-10 минут в составе расчета, смены или индивидуально в умеренном темпе на открытом воздухе или в помещении и заканчиваются, как правило, за 10-15 минут до заступления на дежурство.

В процессе дежурства физические упражнения выполняются самостоятельно или под руководством командира подразделения (старшего смены) через каждые 2 часа продолжительностью 5-8 минут. При подборе упражнений особое внимание уделяется возможности привлечения к динамической работе тех групп мышц, которые находились до этого в статическом напряжении или подвергались сдавливанию.

После окончания дежурства физические упражнения обычно выполняются в виде специального комплекса в течение 8-10 минут. В содержание комплекса могут включаться: упражнения в потягивании в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием; бег на месте с поворотами; наклоны; повороты и вращения головой и туловищем; приседания; подскоки на месте с различными движениями рук и ног; в заключение – бег и ходьба на месте.

Попутная физическая тренировка проводится с целью повышения физической подготовленности, совершенствования военно-прикладных двигательных навыков и обеспечивает:

- совершенствование способности военнослужащих к быстрому и эффективному передвижению по разнообразной местности в пешем строю или на лыжах в сочетании с преодолением препятствий;
- развитие общей выносливости и других физических качеств;
- повышение военно-специальной подготовленности;
- совершенствование навыков использования оружия в условиях значительных физических нагрузок
- подготовку военнослужащих к действиям в защитной одежде и в условиях ограниченной видимости;
- формирование навыков коллективных действий;
- воспитание военнослужащих в духе коллективизма и взаимной помощи.

Рассмотрим возможные случаи проведения попутной физической тренировки:

1. При передвижении подразделений к местам занятий по боевой подготовке (тактические поля, полигоны, стрельбища и т.д.). Средствами физической тренировки личного состава могут быть: ходьба, ускоренное передвижение на местности с оружием и снаряжением, преодоление естественных препятствий, преодоление водных преград вброд и с помощью подручных средств, приемы рукопашного боя и т.д.

2. В ходе практических занятий по различным предметам боевой подготовки физическая тренировка осуществляется в следующих целях:

- для закрепления навыков выполнения отрабатываемых на занятиях военно-профессиональных приемов и действий в сложных условиях, например в сочетании с передвижением на местности, преодолением препятствий, перенесением груза и т.д.;
- для повышения общей физической нагрузки на занятиях, когда необходимо научить личный состав выполнять то или иное действие на фоне утомления в условиях большого физического напряжения;
- для повышения плотности занятия, когда без ущерба для решения основных задач боевой подготовки на отдельных учебных местах организуется тренировка в выполнении физических упражнений, приемов и действий, логически связанных с характером учебных задач, решаемых в данном занятии.

Физические упражнения при передвижении воинских частей на транспортных средствах выполняются с целью поддержания постоянной готовности к действиям, предупреждения утомления, а в зимнее время переохлаждение организма военнослужащих.

В период выхода воинской части на полигон (лагерь) оборудуются места для занятий **физической тренировкой в полевых условиях** атлетической подготовкой (брусья, перекладины, спортивный инвентарь, изготовленный из подручных материалов), полосы препятствий, площадка для выполнения приемов рукопашного боя.

Самостоятельная физическая тренировка является одним из резервов повышения эффективности военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

Оптимально организованная регулярная физическая тренировка является средством повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет нервную систему, способствует согласованности двигательных и вегетативных функций.

Содержание самостоятельной физической тренировки составляют: оздоровительные бег и ходьба, лыжные прогулки, плавание, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, упражнения с тяжестями, спортивные игры и единоборства.

Величина физических нагрузок обязательно должна быть согласована с врачом. Нагрузка считается выбранной правильно, если после занятия ощущается прилив бодрости и энергии.

Каждый занимающийся должен до и после занятия контролировать свое самочувствие, пульс, степень усталости и другие показатели. Регулирование физической нагрузки в течение недели должно соответствовать поставленным задачам. Если тренировка носит развивающий характер, длительность и интенсивность нагрузки возрастают. При удержании достигнутого уровня тренированности нагрузка должна быть относительно стабильной.

При развивающей тренировке рекомендуется проводить не менее трех занятий в неделю с интервалами между ними 2-3 дня. Занятия целесообразно проводить в одно и то же время.

Восстановительная тренировка (физкультурная пауза) должна проводиться несколько раз в день (в рабочие дни).

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важным для оценки оздоровительного эффекта является систематический контроль. Контроль в процессе тренировки позволяет определить текущий уровень физической подготовленности для планирования оптимальных нагрузок, выявить «отстающие» двигательные качества и оценить величину их прироста. Самоконтроль сводится к определению величины физической нагрузки на основе ответных реакций организма.

Информативными показателями интенсивности нагрузки являются субъективные ощущения. Физическая нагрузка считается достаточной, если самочувствие удовлетворительное (не ухудшается), сон и аппетит нормальные, пульс через 10 минут после тренировки менее 90 ударов в минуту. Физическая нагрузка считается чрезмерной, если самочувствие неудовлетворительное (ухудшается, появляется слабость, боль в области сердца, головная боль), сон и аппетит ухудшаются (отсутствуют), пульс через 10 минут после тренировки более 90 ударов в минуту.

Вопросы для самоконтроля:

1. Цель и задачи физической подготовки в вооруженных силах?
2. В чем заключается специальная направленность физической подготовки в различных видах вооруженных сил?
3. Перечислите формы физической подготовки военнослужащих?

ТЕМА. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. *Значение и задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности.*
2. *Физическая культура в рамках трудового процесса.*
3. *Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда.*
4. *Физическая культура в быту трудящихся.*

1. Значение и задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Связь физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработывание, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

Внедрение физической культуры, таким образом, в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. НОТ предусматривает оптимальное

взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда, на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Данная цель конкретизирована в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности.

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения этих задач зависит здоровье человека, его творческое долголетие и общественно-полезная активность. Эти задачи конкретизируются в зависимости от содержания и характера труда, особенностей производственных условий, пола, возраста трудящихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья.

В системе НОТ выделяют три сферы целесообразного использования физической культуры: 1) в рамках трудового процесса; 2) в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок. 3) вне производства, но в связи с его требованиями.

2. Физическая культура в рамках трудового процесса

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, которая в основном имеет три формы: вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминуты. Для понимания их сути и отличительных особенностей требуется хотя бы в основных чертах представлять динамику оперативной работоспособности в течение рабочего дня, поскольку смысл всех форм производственной гимнастики заключается прежде всего в оптимальном оперативном управлении динамикой работоспособности, содействии максимальной производительности труда без ущерба для здоровья работающих. Оперативная работоспособность человека, как показали исследования в лабораториях и на производстве, на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. В типичном случае – при достаточно высоком темпе трудовых действий, значительной напряженности и продолжительности рабочего дня – показатели ее вначале возрастают, затем стабилизируются и в конце снижаются. При этом чередуется три периода (или фазы):

– период вработывания (примерно первые 0,5-1 ч работы), когда на основе «настраивания» регуляторных процессов и активизации функций организма увеличиваются внешние показатели работоспособности, растет производительность труда.

– период стабилизации, когда наблюдаются устойчиво высокие показатели работоспособности.

– период относительного и прогрессирующего снижения оперативной работоспособности (период утомления), когда производительность труда уменьшается.

Представленная динамика оперативной работоспособности в различных условиях трудового процесса видоизменяется. Нередко на фоне утомления (перед обеденным перерывом и в конце рабочего дня) показатели труда временно повышаются. Это явление получило название «конечного порыва» оно возникает в силу мобилизации работаю-

щих систем, как своеобразная условно – рефлекторная реакция на момент окончания работы.

Также динамика работоспособности зависит от характера производственной деятельности, психической нагрузки, гигиенических условий и т.п.

Вводная гимнастика – организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрее вработывания (содержание см. лекция №14).

Физкультурная пауза – выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного адаптивного отдыха.

Физкультминуты – представляют собой кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 мин, когда выполняются 2-3 физических упражнения.

3. Физическая культура на производстве вне рамок труда

Из предыдущего видно, что непосредственно в процессе труда существуют довольно жесткие ограничения для использования всего многообразия факторов физической культуры. Гораздо большие возможности в этом отношении имеются в дорабочее, послерабочее время и во время обеденного перерыва, если он достаточно продолжителен.

Ряд факторов физической культуры, которые могут быть применены в дорабочее время с пользой для труда и здоровья трудящихся, пока не получили широкого распространения, если не считать вводной гимнастики. Это объясняется неразработанностью методики производственной физической культуры. В принципе ясно, что целесообразно разработанные комплексы общеподготовительных и специально подготовительных упражнений, более содержательные, чем вводная гимнастика, выполняемые до начала работы могут повысить эффективность физической культуры в системе НОТ.

То же самое можно отнести к использованию факторов физической культуры во время обеденного перерыва. При его значительной продолжительности (около часа) и хорошо организованном обеде, занимающем не более половины этого времени, с большой пользой может быть применен ряд физических упражнений, направленных на активизацию восстановительных процессов и общую оптимизацию состояния организма. С этой целью применяются прогулочная ходьба, непродолжительные игры и развлечения спортивного характера, не связанные с большой нагрузкой (настольный теннис, бадминтон) и ближе к концу перерыва – гимнастические упражнения общего и специализированного воздействия. Используются все шире компоненты физической культуры с восстанавливающей, корригирующей, общеобразовательной направленности в послерабочее время.

В целях ускорения послерабочего восстановления применяют физические упражнения общего и специализированного воздействия.

4. Физическая культура в быту трудящихся

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся

- базово-продолжающая физическая культура;
- гигиеническая и рекреативная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- базовый спорт.

Базово-продолжающая физическая культура. Направленность данной формы заключается в том, чтобы продлить ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания в период обучения. Она используется на основе индивидуальных запросов, интересов и потребностей практически

здоровыми людьми. Основными формами занятий физическими упражнениями являются секции общей физической подготовки и самостоятельные занятия.

Секции ОФП создаются для желающих заниматься физическими упражнениями, но не проявивших склонность к занятиям определенным видом спорта. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам в кол-ве 20-25 человек в одной группе. Занятия проводятся -3 раза в неделю в среднем по 1,5-2 часа. Главная задача в секции состоит в обеспечении оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и высокую работоспособность. Средствами являются разнообразные физические упражнения из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т.д. Удельный вес физической подготовки значительно больше, чем технический. Методика занятий осуществляется в соответствии с методическими принципами физического воспитания. Соблюдается трехступенчатое построение занятий.

Самостоятельные занятия. Они решают ряд задач – от простой профилактики и послерабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности. Средства – оздоровительный бег, атлетическая гимнастика, калланетика, стретчинг и др. Количество занятий в неделю от 3 до 7. Недельный объем от 2 до 10 часов.

Занятия с периодичностью менее 3-х раз в неделю не оказывают заметного положительного влияния на состояние организма.

Гигиеническая и рекреативная физическая культура. Основное назначение данного направления заключается в оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет утренняя гимнастика; рекреативную, связанную с восстановлением работоспособности после трудового дня – занятия различными видами, такими, как туристические походы, водный туризм, лыжные прогулки и т.д.

Утренняя гимнастика является самой массовой формой занятий физическими упражнениями в быту различных контингентов трудящихся. Ее основное назначение связано с переводом организма от пассивного состояния к деятельному.

Рекреативная форма физической культуры используется в выходные и праздничные дни с целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья, организации культурно-развлекательного досуга. Наиболее массовыми видами физической рекреации являются туризм, спортивные игры, купание, рыбная ловля, поход в лес за грибами.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Термин «реабилитация» по определению Всемирной организации здравоохранения, означает помощь больному в достижении им социально-профессиональной полноценности, на которую он способен в рамках существующего заболевания.

Оздоровительно-реабилитационное направление представлено следующими основными формами: 1) группами ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т.д.; 2) группами здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.; 3) самостоятельными занятиями по предписанной врачами (методистами ЛФК) программе и методике.

Занятия в группах ЛФК осуществляется, как правило, специалистами физкультурно-медицинского профиля.

Группы здоровья формируются с учетом состояния здоровья, а также возраста, пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в одной группе может быть от 15 до 20 человек. Занятия носят общеоздоровительный характер

для людей не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

Основными средствами являются легкодозировуемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений.

Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 45-90 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока – 40-45%, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60 %.

В методике проведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся. Нагрузка считается доступной, если после занятий наблюдаются небольшая и приятная усталость, чувство удовлетворения, небольшое потоотделение.

Самостоятельные занятия носят как общеобразовательно-профилактический, так и специально направленный лечебный характер.

Например, при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно применять циклические формы физических упражнений аэробного характера.

Базовый спорт является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья.

Занятия различными видами спорта трудящихся организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

В возрасте 20-30 лет, организм находится в стадии эволюционного развития, во многих видах спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, тяжелая атлетика и др.) можно достигнуть хороших спортивных результатов. На рубеже 30-40 лет спортивная активность и спортивные результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-продолжающей физической культурой, а в дальнейшем гигиенической и рекреативной физической культурой.

Вопросы для самоконтроля:

1. Цель физического воспитания трудящегося населения?
2. Физическая культура в рамках трудового процесса?
3. Физическая культура в рамках обеденного перерыва?
4. Задача вводной гимнастики?

ТЕМА. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

- 1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.*
- 2. Характерные средства.*
- 3. Формы организации занятий.*
- 4. Методические основы занятий.*
- 5. Феномен долголетия.*

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий возраст (75–90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Старение характеризуется следующими функциональными изменениями. В нервной системе изменяется баланс тормозных и возбуждательных процессов, их сила, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности. С возрастом слабеет сократительная функция миокарда, понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утончается, просвет уменьшается. При чрезмерных физических нагрузках, резком охлаждении, сильном волнении и по другим причинам давление может повыситься так резко, что возможны разрывы сосудов. Снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы проявляется в замедлении восстановительных процессов после физической нагрузки.

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок; в уменьшении величины проявляемой силы и т.п. Наряду с функциональными изменениями наблюдается мышечная атрофия: мышцы уменьшаются в объеме, становятся слабыми.

Существенные изменения отмечаются с возрастом и в костно-суставном аппарате. Суживаются суставные полости, разрастаются образования по краям эпифизов костей, разрыхляется костная ткань (остеопороз), кости становятся хрупкими. В пожилом и старшем возрасте часты случаи деформации позвоночного столба (кифосколиоз).

В процессе старения постепенно изменяется обмен веществ, становясь менее интенсивным в связи с замедлением окислительных процессов. Возрастное нарушение окислительно-восстановительных процессов может быть причиной различных обменных расстройств. Наиболее распространенное из них – ожирение. Вес тела к 50 годам, как правило, увеличивается, а в старшем возрасте уменьшается. С возрастом ухудшается и терморегуляция, понижается сопротивляемость организма к так называемым простудным заболеваниям.

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфо-функционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и в снижении показателей отдельных физических качеств. Формирование новых двигательных навыков у людей пожилого и старшего возраста происходит замедленно, нарушаются же приобретаемые новые быстро.

Таким образом, чем старше возраст, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств и овладения новыми сложными формами движений. Однако при прочих равных условиях такая возможность определяется уровнем предварительной физической подготовленности и систематичностью текущих занятий физическими упражнениями. Целенаправленное использование средств физической культуры позволяет не только приостановить возрастную инволюцию физических качеств, но и намного продлить поступательное развитие отдельных двигательных способностей. Так, у спортсменов нередко наблюдается прогресс в силовых упражнениях до 45 лет и позже.

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте заключается в том, чтобы:

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья: задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение работоспособности;

2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания: последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Частные и дополнительные задачи определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта.

2. Характерные средства

В пожилом и старшем возрасте используются многие из средств физического воспитания, применяемые в зрелом возрасте. Однако предпочтение все больше следует отдавать гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть точно дозированы по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом и старшем возрасте относится гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. Специальные комплексы гимнастических упражнений, методически разработанные для людей этого возраста, позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, восстанавливать совершенные формы координации движений, поддерживать нормальную осанку. Существенно при этом, что гимнастические упражнения без снарядов, с предметами, специальными устройствами и на снарядах могут быть точно дозированы как по направленности, так и по степени нагрузки.

В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера, соответственно регламентированные по интенсивности и продолжительности нагрузки. Применяются также такие игры, как теннис, бадминтон, городки.

В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения:

1. Улучшить дыхания во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее действие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.).

В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься спортивными упражнениями, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований. Стремление к «спортивному долголетию» не должно приходить в противоречие с интересами сохранения здоровья. Поэтому соревнования оправданы лишь при условии особенно тщательного врачебного контроля и лишь в тех видах спорта, в которых с полной уверенностью можно гарантировать оздоровительный эффект, либо которые не относятся к высокоинтенсивным видам двигательной деятельности (стрелковый спорт, выездка в конном спорте и т.д.).

В целом удельный вес двигательной активности в режиме жизни людей пожилого и старшего возраста может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрастать, хотя интенсивность двигательного режима становится меньшей. С уходом на пенсию существенно увеличивается время досуга, которое целесообразно отдавать ежедневным занятиям физическими упражнениями, активному туризму и другим формам физической культуры. Увеличивается также возможность использования оздоравливающих факторов природной среды, соблюдения адекватного особенностям режима занятий, отдыха, сна, питания и других специальных гигиенических условий.

3. Формы организации занятий

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется в различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристические походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2-3 раза в неделю под руководством инструкторов-методистов, преимущественно на открытом воздухе по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать 45 минут, течением времени продолжительность занятий увеличивается до 60-75 минут. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гимнастика, аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и т.д.), различные игры по упрощенным правилам, спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований.

Человек, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья, должен знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность его основных частей, их функциональное назначение. Он должен уметь подобрать с помощью методической литературы или опираясь на опыт занятий в школе, в вузе, в спортивной секции и т.п. нужные средства оздоровительной тренировки и их правильную дозировку.

Самостоятельно занимающимся нужно знать правила и понимать сущность физической тренировки, основные механизмы получения тренировочного эффекта.

4. Методические основы занятий

Для большинства занятий в «группах здоровья» и секциях общей физической подготовки характерно комплексное применение различных физических упражнений. Занятия проводятся круглогодично на протяжении многих лет с частичным изменением средств, в зависимости от возраста и других условий. По мере старения организма нагрузки теряют общую тенденцию к возрастанию. Они периодически меняются по форме, но сохраняют стабилизирующую направленность. Удельный вес нового материала, подлежащего освоению, уменьшается. Начальный период занятий продолжается 3-6 месяцев. Основные задачи в этот период состоят в том, чтобы обеспечить постепенное повышение функциональных возможностей вегетативных систем и двигательного аппарата, особенно мышц, слабо функционировавших, улучшение общего самочувствия, восстановление утраченных двигательных навыков, необходимых для последующих занятий. В дальнейшем обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

Первостепенное внимание при конкретизации заданий и регулировании нагрузок уделяется принципу доступности и индивидуализации. Во всех случаях, когда нет твердой уверенности, что заданная степень нагрузки вполне соответствует возможностям организма, следует уменьшать ее при первых же индивидуальных симптомах утомления. В пределах отдельных занятий и периодов может выдерживаться тенденция возрастания нагрузок, но с подчеркнутой постепенностью и главным образом в отношении их объема. Особой осторожности требуют скоростные, силовые упражнения и упражнения, характеризующиеся резким изменением положения тела (кувырки, перевороты, висы вниз головой и т.п.).

Ряд упражнений относительно локального характера, не играющих важную роль в противодействии возрастной инволюции опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, целесообразно выполнять ежедневно. К ним относятся: упражнения с небольшими отягощениями для основных групп мышц, не связанные со значительной нагрузкой на вегетативные органы (упражнения для рук и ног с резиновым амортизатором или гантелями и т.д.), упражнения в растягивании и регулируемом расслаблении мышц, упражнения на «осанку» и дыхательные упражнения.

Постоянное внимание важно уделять и упражнениям, препятствующим старческим изменениям в области позвоночного столба (старческий кифоз). Систематические упражнения в растягивании здесь не противопоказаны, если они применяются с разумной осторожностью (достаточно продолжительное предварительное разогревание, постепенное увеличение амплитуды движений).

Возрастными особенностями людей пожилого и старшего возраста при использовании упражнений циклического характера наиболее соответствуют, как уже отмечалось, нагрузки умеренной интенсивности. Специальная тренировка в упражнениях максимальной и субмаксимальной мощности (например, в беге на короткие и средние дистанции) в этом возрасте, как правило, нецелесообразна. Резкое повышение интенсивности нагрузки даже у бывших спортсменов может вызвать сердечную недостаточность и другие отрицательные явления.

Нагрузка в продолжительной ходьбе, наиболее широко используемой на первых этапах занятий, дозируется, исходя из следующих примерных норм. Скорость ее изменяется обычно от 4-6 км/час (на первом этапе) до 6-7 км/час. Длительность пешеходных прогулок для практически здоровых людей составляет 70-100 минут. Для тех, у кого есть незначительные отклонения функционального характера либо начальные формы заболеваний – 60-80 минут. Для имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья – 30-60 минут.

Прогулки в режиме дня рекомендуется совершать по возможности в одно и то же время, начиная с 1,5-3 км и постепенно удлиняя путь до 5-8 км. Темп и продолжительность ходьбы обычно регулируется по самочувствию. Во время ходьбы важно следить за дыханием, вдох и выдох делать ритмично на определенное число шагов. Легко и непринужденно следить за осанкой. Целесообразно постепенно облегчать одежду.

Дальность пеших туристских походов в пожилом возрасте составляет от 10 до 25 км, велосипедных – до 30-50 км. Средняя скорость передвижения – 4-5 км в час.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления. По тем же причинам после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении.

Общая динамика нагрузки в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или вторую треть основной части занятия. Моторная плотность варьируется в широких пределах. Наиболее значительной она может быть в занятиях, включающих продолжительные занятия циклического характера. Менее значительной – в занятиях комплексного характера. Как уже говорилось, с увеличением возраста занимающихся общий объем работы поддерживается по возможности на достигнутом уровне, а интенсивность поэтапно снижается.

Физические нагрузки волнообразного характера оказывают значительное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи имеет важное значение самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки.

Применяются объективные и субъективные методы самоконтроля. К субъективным методам самоконтроля относят: самонаблюдение и оценку общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением, измерение массы тела, показателей уровня развития физических качеств.

5. Феномен долголетия

Ученые-геронтологи в настоящее время озабочены не только увеличением продолжительности жизни, но и сохранением жизненной активности.

Человек стареет потому, что молекулы белка, поступающего в организм с пищей, необходимого для восстановления клеток блокируются и не могут быть накоплены. Старость – это болезнь и ее преждевременное наступление происходит вследствие самоотравления организма.

Различают естественное, замедленное и патологическое старение. Замедленное старение характеризуется более медленными, чем у всей популяции, темпами возрастных изменений по отношению к естественному старению. Этот тип старения и является феноменом долголетия.

Долгожительство человека – редкий феномен. «Гении» долгожительства – люди старше 100 лет – встречаются в среднем с частотой один человек на 20 тысяч.

Долголетие – это социально-биологическое явление, в основе которого лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни.

В сложившихся классификациях возраста выделяют различный порог долголетия. Наивысший уровень долголетия установлен в геронтологии и антропологии – 90 лет.

Чаще всего при оценке возможной продолжительности жизни человека ссылаются на случаи предельного долголетия, на сведения о количестве людей в возрасте 100 лет и старше. По расчетам ученых видовая продолжительность жизни человека находится в пределах 95 лет ± 2 года.

Сведения из библейских историй: Ной жил 950 лет, Адам – 930, Моисей – 120 лет. В природе немало долгожителей: баобабы 5 тыс. лет, кабан до 300 лет, черепахи несколько веков, большие попугаи до 100 лет, дуб несколько 100-летий (есть 1000 лет), таким образом некоторые виды живут дольше чем положено. В семействе пчел трутень живет 4-5 мес., матка 8 лет (результат особого питания- маточное молочко).

В зависимости от исторической эпохи сложилась широкая вариативность продолжительности жизни людей, зависящей от множества факторов. Социальный прогресс создал благоприятные предпосылки для увеличения средней продолжительности жизни. Инновации в медицине значительно продлили средний возраст человека. Это гигиена, вакцинация, открытие антибиотиков.

Изменение средней продолжительности жизни за 15 000 лет

Период	Средняя длительность жизни в годах
Каменный век	19,0
Бронзовый век	21,5
XVI столетие	27,5
XVII столетие	29,0
XVIII столетие	28,5
1801-1880 гг.	35,6
1891-1900 гг.	40,5
1901-1910 гг.	44,8
1924-1926 гг.	55,9
1932-1936 гг.	59,8
1946-1947 гг.	57,7

В начале второй половины XX в. средняя продолжительность жизни достигла 67 лет, а в 70-е гг. – 70 лет. В СССР в 1984-1985 гг. мужчины жили в среднем 64 года, а женщины – 73 года. На начало 2000 г. средняя продолжительность жизни мужчин упала до 59 лет, а женщин – до 72 лет.

Пожилых людей на Земле становится все больше. По данным ООН и Всемирной организации здравоохранения, процесс демографического старения, происходящий в наше время, не имеет аналогов за всю историю человечества. Доля людей в возрасте 65-ти лет и старше никогда не превышала 2-3 % от численности населения. Столь резкое увеличение продолжительности жизни отмечается впервые за последние 5 тыс. лет.

За последние десятилетия число пожилых людей росло везде в мире, но особенно быстро в развивающихся странах, где ныне проживает 60% пожилого населения мира (к 2020 году здесь будет проживать 75% стариков). Ожидается, что в 2025 году количество пожилых людей увеличится в 5 раз и превысит 1 миллиард человек. Наиболее быстрорастущей группой пожилых людей являются люди, чей возраст превышает 80 лет. Следует отметить так же, что рост продолжительности жизни сопровождается снижением уровня рождаемости.

В науке сложилось несколько гипотез долгожительства: генетическая (связывает долгожительство с какими-то наследуемыми особенностями организма, предусматривает наличие «генов жизнестойкости»); семейно-биологическая (факторы, способ-

ствующие или препятствующие долголетию, могут возникать вне прямой связи с наследственностью, учитывается возраст отца и матери человека при его рождении, каким по счету он родился у своей матери и т.п.); физиологическая (вне прямой связи с наследственностью в организме могут появиться некоторые физиологические особенности, например, в сердечно-сосудистой или желудочно-кишечной системах способствующие долголетию); экологическая (феномен долгожительства зависит от природных условий, в которых на протяжении длительного времени живет данная группа: климатические условия, химический состав воды, почвы, флора, фауна); демографическая (численность доли долгожителей может быть остатком когортной волны высокой рождаемости и низкой смертности на фоне существенного снижения рождаемости впоследствии); личностно-психологическая (долгожители имеют определенный психотип); социально-психологическая (у долгожителей существует социально-психологический механизм ослабления и снятия стресса); геронтофильная (традиции уважения к старикам и их особое общественное положение, причастность к активной общественной и трудовой деятельности в преклонном возрасте); пищевая (особенности питания, семейные и традиционные регламентации пищи) *за столом разнообразие и обилие, а внутри гремучая смесь, домашние животные стали жить меньше (чем кормим)*; трудовая (особенности трудовой деятельности человека в течение его жизни (*вялость мышц – это 1-й сигнал о начале старения, чем меньше они нагружаются, тем быстрее дряхлеют и стареют*)); жилищно-бытовая (учитывается роль жилищных условий, гигиена жилья).

Количество долгожителей на тысячу населения в возрасте 60 лет и старше определяется после каждой переписи населения.

В Беларуси по данным Белстата 100-летний рубеж перешагнули 555 жителя. Среди белорусских долгожителей преобладают представительницы слабого пола: 100-летнюю возрастную планку преодолели 76 мужчин и 479 женщин. А в возрастной группе старше 110 лет – только женщины (их 9).

Среди регионов республики больше всего долгожителей насчитывается в Гродненской области (121 человек в возрасте старше 100 лет). На втором месте – Минская область (95), на третьем – Брестская (93). На Витебщине проживают 80 человек, уже отметивших вековой юбилей, в Гомельской области – 62, в городе Минске – 54, в Могилевской области – 50. Брестская и Минская области стали единственными регионами страны, в которых проживают люди, отметившие 110-й день рождения.

В результате исследований установлено, что процесс старения у долгожителей происходит медленнее, чем у других людей старшей возрастной группы. Опрошенные отмечали, что они на протяжении жизни выглядели значительно моложе своих сверстников как внешне, так и внутренне, т.е. были «молоды душой».

Уровень долголетия зависит также и от местности проживания: в большинстве регионах Беларуси, как и во многих странах мира, долгожителей среди сельских жителей больше, чем среди горожан. При этом показатели долголетия среди женщин повсеместно превосходят показатели долголетия мужчин. Что обусловлено различиями в уровне смертности мужчин и женщин.

Важное значение для предотвращения преждевременного старения имеет сохранение устойчивой привычки к систематической физической активности. Большая часть долгожителей ходят пешком, делают зарядку, являются сторонниками здорового образа жизни (не курят, не употребляют спиртного), в молодости активно занимались физкультурой и спортом. Активный отдых является важной частью распорядка дня этой категории людей. До глубокой старости они ходят в лес за грибами, ягодами, мужчины увлекаются охотой, рыбалкой. Как средство восстановления и оздоровления сельские жители отметили русскую баню.

Долгожители редко страдают избыточным весом. Одним из факторов долголетия опрошенных, является лечение средствами народной медицины, употребление в пищу продукции, выращенной в своем хозяйстве, соблюдается умеренность в еде. Пища не отличается особыми кулинарными изысками. Многие придерживаются поговорки «Ешь просто - доживешь до 100».

Интеллектуальная активность этой категории пожилых людей не снижается с возрастом. Они читают художественную литературу, особенно произведения русских классиков, разгадывают кроссворды, сочиняют стихи, читают газеты, тесно общаются с правнуками (рассказывают им сказки). Некоторые играют в шахматы и шашки, карты, любят петь. Многие обладают хорошей памятью, помнят все исторические события, которые пережили. Среди долгожителей встречаются участники Великой Отечественной войны.

Долгожители чаще находятся в хорошем настроении и живут с чувством радости, имеют доброжелательный настрой к людям, помогают бедным, попавшим в беду.

Как мы видим, присутствуют все компоненты понятия здоровья: физический, психический, социальный (нравственный).

К сожалению, мы изначально настроены на недолгую жизнь. Все люди с детства привыкают к мысли, что 70 лет – это предел. Французский ученый А. Дастр писал еще в 1913 году: «Искусство продлить жизнь – это искусство не сократить ее».

Вопросы для самоконтроля:

1. Особенности организма лиц пожилого возраста?
2. Требования к построению занятий?
3. Популярные формы занятий для лиц пожилого возраста?
4. Гипотезы долгожительства?

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Основы физического воспитания детей различного дошкольного возраста.

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Общие, наиболее характерные закономерности физического развития детского организма.
2. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка нервной системы.
3. Закономерности психического развития детей дошкольного возраста.
4. Онтогенез моторики в различные возрастные периоды.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Физическое воспитание в дошкольных учреждениях.

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников.
2. Физкультурные занятия.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
4. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования.

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Возрастная периодизация детей школьного возраста.
2. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
3. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников.
2. Урок физической культуры.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Урок как основная форма организации учащихся. Формы физического воспитания в школе

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Типы уроков.
2. Виду уроков.
3. Формы организации учащихся на уроке.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Педагогический анализ урока

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Анализ готовности учителя к уроку (наличие и качество документов планирования учебного материала; наличие, состояние и расположение оборудования и инвентаря)
2. Речь учителя, соблюдение спортивной терминологии, умение доступно и понятно объяснять учебный материал, воздействовать на учащихся изменениями голоса и интонации.
3. Умение своевременно замечать и грамотно исправлять ошибки учащихся.
4. Умение владеть классом, эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс, поддерживать интерес и внимание учащихся к занятиям.
5. Умение правильно распределять места занятий, грамотно использовать площадь всего зала (площадки, стадиона), определять место учителя по отношению к учащимся.
6. Хронометраж урока.
7. Пульсометрия (пульсограмма и ее анализ).
8. Умение регулировать физические нагрузки по внешним признакам утомления учащихся.
9. Оправданность подбора и чередования методов организации занятий учащихся на уроке.
10. Умение эффективно использовать имеющийся инвентарь и оборудование для решения конкретных задач урока.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования. Формы и содержание документов планирования в школе.

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Планирование как основа организации учебной работы.
2. Программа по физическому воспитанию.
3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.
4. Четвертной рабочий план.
5. План-конспект урока.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: План-конспект урока

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Общие разделы плана-конспекта.
2. Задачи урока.
3. Подготовительная часть.
4. Основная часть.
5. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся
ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Методы контроля.
2. Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре.
3. Критерии учета успеваемости.
4. Оценка знаний
5. Оценка техники физических упражнений.
6. Оценка физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися.
ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Патриотическое воспитание (походы по местам боевой славы, историческим памятным местам).
2. Положение о соревновании.
3. Подготовка учащихся к предметной олимпиаде по физической культуре.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Организация и содержание физического воспитания с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп (СМГ).
2. Основные периоды занятий по физическому воспитанию в СМГ.
3. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в СМГ.
4. Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Физическое воспитание школьника в семье. *Педагогическое и психологическое взаимодействие с родителями.*

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Формы организации физического воспитания детей школьного возраста (ДЮСШ, занятия в физкультурно-оздоровительных центрах, физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях, физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха, занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК).
2. Формы физического воспитания в семье (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях, активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время, участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах, семейные походы).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Итоговый опрос. ВИКТОРИНА.

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ: повторить материал тем за семестровый модуль (см программу).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Назначение, задачи ППФП.
2. Построение и основы методики ППФП.
3. Средства ППФП.
4. Формы организации занятий по ППФП.

Практическое задание: разработка комплекса специальных средств ППФП в конкретно осваиваемой профессии.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального образования

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Значение, цель, задачи физического воспитания.
2. Программа по физическому воспитанию.
3. Организация занятий.
4. Требования к учету успеваемости.
5. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Практическое задание: разработка плана-конспекта занятия по физической культуре для учащихся колледжа, лицея.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Физическое воспитание в учреждениях высшего образования

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Значение, цель, задачи физического воспитания студентов.
2. Программа физического воспитания.
3. Формы организации занятий.
4. Методические основы физического воспитания.
5. Основные направления работы.
6. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.

Практическое задание: разработка плана-конспекта занятия по физической культуре для студентов СМГ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Физическое воспитание допризывной молодежи и военнослужащих

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Значение, цель, задачи физической подготовки в вооруженных силах.
2. Специальная направленность физической подготовки в различных видах вооруженных сил.
3. Формы физической подготовки военнослужащих.

Практическое задание: разработка физкультурных мероприятий (заданий) во время марш-броска.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Значение и задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности.
2. Физическая культура в рамках трудового процесса.
3. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда.
4. Физическая культура в быту трудящихся.

Практическое задание: разработка комплекса производственной гимнастики.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте

ВОПРОСЫ ДЛЯ АУДИТОРНОГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
2. Характерные средства.
3. Формы организации занятий.
4. Методические основы занятий.
5. Феномен долголетия.

Практическое задание: разработка плана занятия для лиц пожилого возраста.

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

- 1. Основными средствами физического воспитания являются:**
 - A) физические упражнения
 - B) оздоровительные силы природы
 - C) психологические и гигиенические факторы
 - D) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
 - E) игры
- 2. Содержание и формы физического воспитания в учреждениях дошкольного образования Республики Беларусь определяются:**
 - A) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения
 - B) учебной программой дошкольного образования, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь (раздел «Физическая культура»)
 - C) образовательной программой «Пралеска»
 - D) государственной программой «Дети Беларуси»
 - E) конспектами занятий
- 3. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:**
 - A) физкультурной группой
 - B) основной медицинской группой
 - C) командой
 - D) учебной группой
 - E) классом
- 4. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:**
 - A) группой общей физической подготовки
 - B) физкультурной группой
 - C) основной медицинской группой
 - D) подготовительной медицинской группой
 - E) группой здоровья
- 5. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны или ограничены конкретные физические нагрузки, называется:**
 - A) специальной медицинской группой
 - B) оздоровительной медицинской группой
 - C) группой лечебной физической культуры
 - D) группой здоровья
 - E) группой «риска»
- 6. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:**
 - A) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся
 - B) на уроках «Физическая культура и здоровье» при переходе от одного физического упражнения к другому
 - C) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха

- D) после окончания каждого урока (на переменах)
E) только в группе продленного дня
- 7. Укажите основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:**
- A) предупреждение гиподинамии
B) снятие утомления, сохранение продуктивности учебной деятельности
C) развитие психической и физической работоспособности организма
D) укрепление здоровья
E) профилактика нарушений осанки
- 8. В рамках школьного урока “Физическая культура и здоровье” основная часть обычно длится:**
- A) до 5 мин
B) 5-10 мин
C) 25-30 мин
D) по желанию учащегося
E) по усмотрению учителя
- 9. Физическая культура ориентирована на ...:**
- A) физическое совершенствование людей
B) развитие физических качеств
C) физическую подготовку человека
D) ведение здорового образа жизни
E) физическое развитие человека
- 10. «Час здоровья и спорта» проводится в учреждениях среднего общего образования:**
- A) 1 раз в неделю
B) 2 раза в неделю
C) 3 раза в неделю
D) 4 раза в неделю
E) ежедневно
- 11. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в учреждениях общего среднего образования:**
- A) урок “Физическая культура и здоровье”
B) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
C) массовые спортивные и туристские мероприятия
D) тренировочное занятие в спортивной секции
E) занятия спортивными и подвижными играми.
- 12. Учебные программы по физическому воспитанию для учреждений образования разрабатываются:**
- A) директором школы
B) замдиректора школы по учебной работе
C) учителем физической культуры
D) государственными органами (министерствами, комитетами)
E) по согласованию с родителями
- 13. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:**
- A) учебная программа
B) учебный план
C) приказ директора
D) конспект урока
E) план-график физкультурной работы

14. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- A) слабую, среднюю, сильную
- B) основную, подготовительную, специальную
- C) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья
- D) оздоровительную, физкультурную, спортивную
- E) основную, специальную, спортивную

15. Укажите, какие задачи решаются на уроках “Физическая культура и здоровье” в общеобразовательной школе, в соответствии с учебной программой «Физическая культура и здоровье»?

- A) образовательные, оздоровительные, воспитательные
- B) образовательные, развивающие, оздоровительные
- C) развивающие, специальные, прикладные
- D) образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие, прикладные
- E) развивающие, воспитательные

16. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- A) факультативные занятия
- B) физические упражнения в режиме учебного дня
- C) учебные занятия
- D) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов)
- E) самостоятельные занятия

17. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой деятельности:

- A) профессионально-прикладная физическая подготовка
- B) физический труд
- C) прикладная подготовка
- D) трудовое воспитание
- E) физическое воспитание

18. Низкая “моторная” плотность характерна для:

- A) уроков закрепления и совершенствования учебного материала
- B) контрольных уроков
- C) уроков общей физической подготовки
- D) уроков освоения нового материала
- E) спортивной тренировки

19. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

- A) физические упражнения
- B) оздоровительные силы природы
- C) гигиенические факторы
- D) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
- E) спортивные игры

20. Метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры и здоровья, называется:

- A) фронтальный
- B) поточный
- C) одновременный
- D) групповой
- E) коллективный

21. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- A) физкультурные занятия урочного типа
- B) физкультурные занятия неурочного типа
- C) физкультминутки и физкультпаузы
- D) «спортивный час»
- E) самостоятельные занятия

22. Под двигательной активностью понимают:

- A) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в течение конкретно рассматриваемого времени (периода)
- B) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся
- C) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности
- D) целенаправленные системы движений
- E) виды двигательной деятельности

23. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, выполняются:

- A) в водной части урока
- B) в подготовительной части урока
- C) в начале основной части урока
- D) в середине или конце основной части урока
- E) по усмотрению учителя

24. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- A) на выносливость
- B) на координацию движений
- C) на быстроту движений
- D) на силу
- E) с прыжками и бросками

25. Укажите правильную последовательность разработки учителем физической культуры и здоровья основных документов планирования по физической культуре в общеобразовательной школе:

- A) планы-конспекты уроков - поурочный рабочий (тематический) план на четверть - годовой план-график учебного процесса
- B) годовой план-график учебного процесса - поурочный рабочий (тематический) план на четверть - план-конспект урока
- C) планы-конспекты уроков - план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время - план физкультурно-оздоровительных мероприятий
- D) план физкультурно-оздоровительных мероприятий - годовой план-график учебного процесса – поурочные планы
- E) поурочный план - (четвертной) годовой план-конспекты уроков

26. В дошкольном возрасте наиболее распространенным средством физического воспитания являются:

- A) подвижные игры
- B) упрощенные формы спортивных упражнений
- C) упражнения основной гимнастики
- D) самостоятельная двигательная активность
- E) элементарные формы спортивных упражнений

27. Продолжительность физкультурных занятий в разных группах учреждения дошкольного образования составляет:

- A) 1 час

- В) не более 10 мин
- С) от 10 до 35 мин
- Д) от 10 до 15 мин
- Е) не менее 45 мин

28. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

А) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки эффективности применяемых средств, методов и нагрузок

В) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов

С) способы оценивания знаний, двигательных умений и навыков

Д) целенаправленное обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса

Е) контроль, проводимый педагогом (учителем физической культуры и здоровья)

29. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

А) содержанием урока

В) интенсивностью деятельности учителя на уроке

С) моторной плотностью урока

Д) общей плотностью урока

Е) простой

30. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

А) индексом физической нагрузки

В) интенсивностью физической нагрузки

С) моторной плотностью урока

Д) общей плотностью урока

Е) содержанием урока

31. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

А) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, повышающих работоспособность человека

В) специализированный вид физической подготовки, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями освоения конкретной профессии

С) тип социальной практики в профессиональном спорте

Д) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

Е) разновидность тренировки профессиональных спортсменов

Правильные ответы

Номер вопроса	ответ	Номер вопроса	ответ	Номер вопроса	ответ	Номер вопроса	ответ
1	А	9	А	17	А	25	В
2	В	10	А	18	Д	26	А
3	В	11	А	19	А	27	С
4	Д	12	Д	20	А	28	А
5	А	13	А	21	А	29	Д
6	А	14	В	22	А	30	С
7	В	15	Д	23	С	31	В
8	С	16	С	24	В		

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / А.Г. Фурманов и [др.]; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: РИВШ, 2021. – 492 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник при реализации основных профессиональных образовательных программ с учетом ФГОС ВО и примерной основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физическая культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физическая культура» / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2021. – 517 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, А.С. Кузнецов. – 12-е изд. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
2. Теория и методика физического воспитания: пособие / под общей ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.
3. Теория и методика физической культуры (общие основы физического воспитания в различные возрастные периоды): курс лекций / сост. Н.В. Минина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 58 с.
4. Теория и методика физической культуры (физическая культура детей дошкольного и школьного возраста): курс лекций / сост. Н.В. Минина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 79 с.
5. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск: РУМЦ, 2008. – 54 с.
6. Минина, Н.В. Содержание двигательной рекреации лиц пожилого возраста: метод. рекомендации / Н.В. Минина, А.А. Синютин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 29 с.
7. Минина, Н.В. Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников: метод. рекомендации / Н.В. Минина, Н.В. Концова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 24 с.
8. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: метод, пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
9. Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье: 1–11-е классы: примерное календарно-тематическое планирование: пособие для учителей общеобраз. учреждений с бел. и рус. языками обучения: [2008/2009 учеб. год] / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2008. – 317 с.
10. ЭУМК Теория и методика физического воспитания
<https://newsdo.vsu.by/course/view.php?id=9227>

Нормативные документы

1. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-З (ред. от 09.01.2018) «О физической культуре и спорте».
2. Постановление Министерства спорта и туризма РБ от 31.08.2018 № 60 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».
3. Кодекс Республики Беларусь от 13.01.2011 № 243-З (ред. от 18.07.2016) «Кодекс Республики Беларусь об образовании».
4. Закон Республики Беларусь от 14.01.2022 № 154-З «Об изменении Кодекса Республики Беларусь об образовании».

Учебное издание

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ)
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: 1-88 02 01-01 СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА
С УКАЗАНИЕМ ВИДА СПОРТА), 6-05-1012-02 ТРЕНЕРСКАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (С УКАЗАНИЕМ ВИДА СПОРТА), 6-05-0115-01
ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

В 2 частях

Часть 2

Составитель

МИНИНА Наталья Владимировна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.А. Барышева

Подписано в печать 13.11.2024. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 5,52. Уч.-изд. л. 6,72. Тираж 60 экз. Заказ 158.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.