

<b>Виды физических упражнений</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- для мышц шеи и головы;</li> <li>- для тазобедренных суставов;</li> <li>- статические и динамические дыхательные упражнения;</li> <li>- дыхательные упражнения брюшного и грудного дыхания;</li> <li>- для дистального и проксимального отделов конечностей;</li> <li>- для тазового дна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для мышц шеи и головы;</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- упражнения для мышц рук;</li> <li>- дыхательные упражнения диафрагмального типа;</li> <li>- на повышение эластичности мышц и связок;</li> <li>- для мышц спины;</li> <li>- для коррекции осанки;</li> <li>- для мышц живота;</li> <li>- для мышечного расслабления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для общего развития всех мышечных групп;</li> <li>- для мышц плечевого пояса;</li> <li>- для тазобедренных суставов;</li> <li>- для тазового дна;</li> <li>- для подколенных сухожилий и голеностопных суставов;</li> <li>- для мышечного расслабления;</li> <li>- для релаксации;</li> <li>- дыхательные упражнения в 1 и 2 периоде родов;</li> <li>- дыхательные упражнения при потугах</li> </ul>
<b>Организационно-методические указания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения должны быть простыми по исполнению, не утомлять внимание женщины;</li> <li>- упражнения не должны чрезмерно возбуждать нервную систему женщины;</li> <li>- не рекомендуются упражнения, которые требуют быстрой реакции мышц;</li> <li>- упражнения должны захватывать большие мышечные группы;</li> <li>- следует ввести в комплекс дыхательные упражнения;</li> <li>- все упражнения выполняются в медленном темпе, в ритм глубокому дыханию;</li> <li>- необходимо проявлять осторожность в сроки обычных для каждой женщины месячных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не менее 50% упражнений проводить сидя или лежа;</li> <li>- исключать статические упражнения;</li> <li>- темп выполнения упражнений медленный или умеренный;</li> <li>- давать упражнения на расслабления;</li> <li>- движения для нижних конечностей выполнять с большой амплитудой;</li> <li>- вводить упражнения для увеличения подвижности тазобедренных суставов;</li> <li>- создать условия для оттока крови из нижних конечностей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- темп упражнений медленный;</li> <li>- не менее 90% упражнений проводить лежа;</li> <li>- упражнения должны быть простыми по форме и исполнению;</li> <li>- упражнения не должны вызывать повышения внутрибрюшного давления;</li> <li>- необходимо вводить упражнения для растяжения мышц промежности;</li> <li>- создать условия для оттока крови из нижних конечностей</li> </ul>

В основу построения программы занятий для беременных студенток положен дифференцированный подход, при котором выбор физических упражнений и количество методов определяются сроком беременности, уровнем физической работоспособности и состоянием плода.

**Заключение.** Таким образом, использование разработанной программы теоретических занятий для беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования, позволит существенно повысить уровень знаний в подготовки организма студенток к родам и тем самым выставление зачета по дисциплине «Физическая культура» не будет основан только на уровне теоретических знаний.

#### Список литературы

1. Физическая культура: типовая учеб. Программа для высш. учеб.заведений / сост.: В.А. Коледа[и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2010. - №1. – С. 46-48.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

*Н.Э. Власенко  
Минск, ИППК БГУФК*

Пути сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста средствами физической культуры рассматриваются в научных исследований многих отечественных и зарубежных ученых (Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебеко, Э.Я. Степаненкова, В.А. Шишкина, Т.Ю. Логвина и др.). Однако многие работы посвящены главным образом детям среднего и старшего дошкольного

возраста, а проблемам физического воспитания детей раннего возраста, на наш взгляд, уделяется недостаточное внимание. Вместе с тем, организация и содержание двигательной деятельности детей третьего года жизни в режиме дня учреждения дошкольного образования имеет свою специфику, изучение которой как в научном аспекте, так и плане решения педагогических задач чрезвычайно важно и необходимо.

Цель статьи – раскрыть методику проведения физкультурных занятий с детьми первой младшей группы.

**Материал и методы.** В изучении указанной проблемы мы опирались на положения учебной программы дошкольного образования, теории и методики физического воспитания и развития ребенка, раскрывающие нормативные и научно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы с детьми третьего года жизни [1, 2].

Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение программных документов, психолого-педагогической литературы, учебно-методических пособий и др. по вопросам физического воспитания детей раннего возраста); эмпирические (педагогические наблюдения в процессе двигательной деятельности детей 2-3 лет).

**Результаты и их обсуждение.** Физкультурные занятия в первой младшей группе проводятся 2 раза в неделю и являются основной формой организованного обучения детей физическими упражнениям в процессе физического воспитания. В свою очередь, форма физического воспитания – это определенным образом выстроенная система использования средств и методов, направленных на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач [2]. Следовательно, содержание физкультурного занятия включает:

– средства физического воспитания, а именно физические упражнения и подвижные игры, подобранные на основе комплекса задач занятия;

– методы и приемы обучения детей 2-3 лет физическим упражнениям, к которым относятся игровой метод и метод целостного разучивания двигательного действия.

Взаимосвязанное и последовательное распределение во времени всех элементов содержания физкультурного занятия отражается в его структуре, объединяющей вводную, основную и заключительную части.

*Вводная часть* физкультурного занятия направлена на повышение эмоционального состояния детей, активизацию их внимания, адаптацию организма воспитанников к увеличению физической нагрузки. В ее содержание включаются разновидности ходьбы, передвижений, бега или подвижные игры с элементами этих видов движений, упражнения корригирующего характера, например, на укрепление мышц стопы и дыхательной мускулатуры. Увлечь детей, позитивно настроить их предстоящую двигательную деятельность помогает творческое использование педагогом разнообразных игровых методов и приемов. Например, дети не просто шагают в колонне за педагогом, а идут по лесной тропинке, перешагивают через препятствия. Затем они встретили лесных птичек и «летают» с ними на полянке, выполняя беговые упражнения, а когда «птички» устали – они подышали свежим лесным воздухом, взмахивая крыльями вверх-вниз и т.д.

Заканчивается вводная часть физкультурного занятия построением в круг или свободным построением по ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

В основной части комплексно решаются оздоровительные образовательные и воспитательные задачи физкультурного занятия: совершенствование физиологических функций, укрепление разных мышечных групп, обучение новым видам движений, закрепление и совершенствование разученных ранее физических упражнений, воспитание личности ребенка (формирование самосознания, положительных черт характера, гуманных взаимоотношений со сверстниками и др.).

В начале основной части выполняются общеразвивающие упражнения (ОРУ), которые следует связать организационно и методически с дальнейшим ходом занятия. Например, после выполнения комплекса упражнений с маленькими мячами или мешочками целесообразно обучать детей метаниям на дальность и в цель; после ОРУ с мячами среднего диаметра – катанию, бросанию мячей; после ОРУ на стульях, кубах – упражнениям в равновесии, перешагивании, ползании и др.

Освоение детьми основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, лазания, метаний) строится на базе накопления и обогащения их двигательного опыта. На занятии дети могут разучивать какой-либо вид движений, а закреплять или совершенствовать усвоенные ранее двигательные действия. Следует помнить, что дети третьего года жизни не способны воспринимать частую смену движений, однако и слишком длительное повторение упражнений без изменений не создает условия для их физического развития.

Целостность восприятия ребенка раннего возраста требует фиксации внимания на основных признаках упражнения. В этой связи, объяснение и показ педагога происходят непосредственно в процессе выполнения упражнений детьми. Двигательные задания можно считать хорошо выполненными даже тогда, когда ребенок проделывает их в соответствии с целевой установкой педагога и воспроизводит лишь существенные стороны движения. Отсутствие высокой точности и четкости, отдельных элементов движений в этом возрасте не является ошибкой.

Заканчивается основная часть физкультурного занятия, как правило, подвижной игрой высокой интенсивности. С целью качественного освоения разных видов физических упражнений и гармоничного развития всех мышечных групп рекомендуется не повторять в подвижной игре движения, которые дети преимущественно выполняют в основной части занятия.

*Заключительная часть занятия* обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки. В ее содержание включаются ходьба в спокойном темпе, динамические дыхательные упражнения, подвижные игры малой интенсивности. Подведение итогов занятия с детьми первой младшей группы может проходить и в рефлексивной форме. Например, педагог хвалит всех детей и задает им следующие вопросы «Вспомните, дети, что мы сегодня делали на занятии?», «В какую игру играли с мячами?», «Что мы делали с флажками?» и др. Такие методические приемы не только нормализуют физическое состояние воспитанников, но и развивают двигательную их память, активизируют мыслительные процессы.

**Заключение.** Таким образом, методика проведения физкультурных занятий с детьми первой младшей группы характеризуется спецификой использования средств, методов и методических приемов, применение которых позволит педагогам создать оптимальные и безопасные условия для их гармоничного физического развития.

#### Список литературы

1. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсев, 2013. – 416 с.
2. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. шк., 2010. – 288 с.

## МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

*П.К. Гулидин, Д.П. Гулидин  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Значительное место во многих видах спорта процессе физического воспитания подрастающего поколения отведено силовой подготовке. Термин «силовые способности» получил распространение в связи с большим многообразием проявления силы: абсолютная сила, взрывная сила, быстрая сила, ускоряющая сила, стартовая сила, силовая выносливость и др. Для совершенствования силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе разрабатываются все новые педагогические технологии. Эффективность данных технологий зависит от возможности получать объективную оценку показателей уровня силовых способностей человека, как вначале, так и в процессе силовой подготовки. Для этих целей специалистами разработано большое количество тестов и контрольных упражнений, а также целый ряд инструментальных методик. Что касается тестов и контрольных упражнений они помогают педагогам, однако имеют ряд недостатков: «ручное» измерение показателей, влияние на результат места проведения тестирования, анатомо-физиологических особенностей человека, невозможность оценить силовые показатели отдельных групп мышц и т.д. Анализ научно-методической литературы показал, что вопросом создания инструментальных методик по оценке силовых способностей человека на протяжении ни одного десятилетия занимается целый ряд исследователей. Для создания этих методик применялись тензодатчики, которые наклеивались на кольцо динамометра, и производилась аналоговая регистрация на фотошлейфном осциллографе, либо при помощи тепловых или чернильных самописцев и т.д. Обработка полученных графиков производилась в «ручную», что давало большой процент погрешности, также данная аппаратура довольно громоздкая, дорогостоящая и требующая большой объем расходных материалов (специальная фотобумага или бумага для тепловой записи). Научно-технический прогресс продвинул развитие технологий для определения показателей приложения силы в других областях знаний, появились промышленного производства тензодатчики, современные персональные компьютеры и