МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ТГПУ)

Кафедра физической культуры

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА**

Учебное пособие

Томск 2012

Печатается по решению

учебно-методического совета

Томского государственного

педагогического университета

В текстах лекций в краткой форме изложен учебный материал теоретического раздела программы по дисциплине «Физическая культура». Лекции включают основные понятия, терминологию, содержание и контрольные вопросы по всем темам учебной программы. Предназначено для студентов при изучении теоретического раздела дисциплины.

Авторский коллектив: Ю.Т. Ревякин кандидат педагогических наук, профессор; Г.Н. Попов, кандидат педагогических наук, доцент; И.А. Зюбанова, старший преподаватель; О.В. Громова, старший преподаватель, А.Н. Вакурин, кандидат педагогических наук, доцент.

Под общей редакцией Ю.Т. Ревякина.

Рецензенты: В.Г. Шилько, заведующий кафедрой физического воспитания, декан ФФК научный исследовательский национальный Томский государственный университет, профессор; В.Н. Иваницкий, заведующий кафедрой физического воспитания ТГАСУ, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| Глава 1. | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТА………. | 7 |
| 1.1. | Основные понятия………………………………………………… | 7 |
| 1.2. | Основные социальные функции физической культуры………... | 10 |
| 1.3. | Воспитание физической культуры личности…………………… | 12 |
| 1.4. | Профессиональная направленность физического воспитания… | 15 |
| 1.5. | Российское законодательство о физической культуре и спорте……………………………………………………………… | 17 |
| 1.6. | Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении……………………………………… | 21 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 21 |
|  |  |  |
| Глава 2. | СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ……………………………………………………….. | 23 |
| 2.1. | Регуляция функций в организме…………………………………. | 23 |
| 2.2. | Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека……………………………………………... | 23 |
| 2.3. | Умственная деятельность и утомление………………………….. | 24 |
| 2.4. | Физическая деятельность и утомление………………………….. | 25 |
| 2.5. | Биологические ритмы и физическая деятельность организма… | 26 |
| 2.6. | Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки………….. | 27 |
| 2.7. | Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды………………. | 33 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 34 |
|  |  |  |
| Глава 3. | ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА | 36 |
| 3.1. | Основные понятия………………………………………………… | 36 |
| 3.2. | Физическая культура в обеспечении здоровья………………….. | 45 |
| 3.3. | Факторы, определяющие интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности………………………………………… | 49 |
| 3.4. | Самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни………………………………………………………………. | 50 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 52 |
|  |  |  |
| Глава 4. | ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……….. | 53 |
| 4.1. | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов………………………. | 53 |
| 4.2. | Динамика работоспособности……………………………………. | 55 |
| 4.3. | Усталость, утомление, их причины……………………………… | 58 |
| 4.4. | Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов…………………………………………………………... | 61 |
| 4.5. | Рациональное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности…………………………… | 63 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 68 |
|  |  |  |
| Глава 5. | ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ……………….. | 69 |
| 5.1. | Общая физическая подготовка…………………………………... | 69 |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка……………………………. | 69 |
| 5.3. | Методика развития физических качеств………………………… | 70 |
| 5.4. | Интенсивность физических нагрузок……………………………. | 79 |
| 5.5. | Мышечная релаксация (расслабление)………………………….. | 80 |
| 5.6. | Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта………………………………………………… | 81 |
| 5.7. | Подготовка и участие в соревнованиях…………………………. | 82 |
| 5.8. | Учет результатов и контроль тренировочной работы………….. | 82 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 84 |
|  |  |  |
| Глава 6. | ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ………………………… | 85 |
| 6.1. | Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность………………………………….. | 85 |
| 6.2. | Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями…………………………… | 86 |
| 6.3. | Формы самостоятельных занятий………………………..……… | 87 |
| 6.4. | Методика нормирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями………………………………...…… | 92 |
| 6.5. | Признаки чрезмерной нагрузки………………………………… | 94 |
| 6.6. | Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС………….. | 95 |
| 6.7. | Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях физическими упражнениями………………………… | 97 |
| 6.8. | Корректировка тренировочных планов и нагрузок, исходя из результатов текущего и итогового контроля…………………… | 99 |
| 6.9. | Гигиена самостоятельных занятий………………………………. | 100 |
| 6.10. | Профилактика травматизма………………………………............ | 101 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 101 |
|  |  |  |
| Глава 7. | ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА………..…… | 103 |
| 7.1. | Основные понятия………………………………………………… | 103 |
| 7.2. | Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)...… | 104 |
| 7.3. | Студенческий спорт и его организация в высшем учебном заведении…………………………………………………………... | 105 |
| 7.4. | Система студенческих спортивных соревнований………...…… | 106 |
| 7.5. | Студенческие спортивные организации………………………… | 107 |
| 7.6. | Нетрадиционные системы физических упражнений…………… | 107 |
| 7.7. | Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений…………………………………. | 108 |
| 7.8. | Краткая характеристика видов спорта, развивающих различные физические качества…………………………………. | 110 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 112 |
|  |  |  |
| Глава 8. | САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ………………………………. | 113 |
| 8.1. | Диагностика и самодиагностика состояния организма………… | 113 |
| 8.2. | Этапы самоконтроля……………………………………………… | 114 |
| 8.3. | Оценка физического развития…………………………………… | 114 |
| 8.4. | Оценка функциональной подготовленности……………………. | 117 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 121 |
|  |  |  |
| Глава 9. | ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ (ППФП)………………………… | 123 |
| 9.1. | Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду…………………………………………………... | 123 |
| 9.2. | Цель и задачи ППФП студентов…………………………………. | 124 |
| 9.3. | Место ППФП в системе физического воспитания студентов…. | 125 |
| 9.4. | Факторы, определяющие содержание ППФП…………………... | 126 |
| 9.5. | Методика подбора средств ППФП студентов…………………... | 128 |
| 9.6. | Профессионально значимые прикладные знания, физические, личностные и психические качества, навыки, умения учителей…………………………………………………………… | 129 |
| 9.7. | Организация и формы ППФП в вузе…………………………….. | 131 |
| 9.8. | Специфика профессиональных заболеваний учителя……..…… | 131 |
| 9.9. | ППФП студентов ТГПУ………………………………………….. | 132 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 132 |
|  |  |  |
| Глава 10. | ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ……………………………… | 134 |
| 10.1. | Задачи и основные требования к физкультурной и спортивно-массовой работе в оздоровительных лагерях. Функции физкультурных работников в оздоровительных лагерях……… | 134 |
| 10.2. | Планирование и учёт работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере………………………………………….. | 141 |
| 10.3. | Организация физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере………………………………………….. | 150 |
|  | Контрольные вопросы……………………………………………. | 212 |
|  | ЛИТЕРАТУРА…………………………………………………….. | 214 |

**Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТА**

**1.1. Основные понятия**

***Культура*** – сложное многоплановое философское понятие. Культура (от лат. cultura - возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание), исторически определенный уровень развития общества и человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях. Понятие «культура» употребляется для характеристики материального и духовного уровня развития определенных исторических эпох, конкретных обществ, народностей и наций, а также специфических сфер деятельности или жизни (БСЭ. Т.13. М., 1973, с.1769). В общеупотребительном понимании культура - это определенные черты личности (аккуратность, образованность и т.п.), формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.), а также формы общественной, профессиональной и производственной деятельности. В научном смысле понятие «культура» включает все формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности, а с другой - результаты этой деятельности.

***Физическая культура*** – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики (БСЭ. Т.27. М., 1977, с.1085). Другими словами, физическая культура – это процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) и духовной природы. С этой целью она использует физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим питания и отдыха и другие средства.

Физическая культура – это особая область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Чтобы более четко определить связь физической культуры с общей культурой, следует ответить на вопрос, какие общественные потребности удовлетворяет физическая культура? Ответ один: и материальные, и социальные, поскольку и физические качества, и функции организма, интегрируемые в понятие «здоровье», определяются не только биологическими, но и социальными условиями. Потребности в физическом развитии носят не столько биологический, сколько социальный характер. Кроме того, физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, в игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность. В процессе физкультурной деятельности человек преобразует свою собственную природу, выступая при этом не только как субъект, но и как объект деятельности.

Физическая культура так же, как и материальная культура, духовная и общественная, возникла и развивалась вместе с зарождением и развитием человеческого общества. Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его деятельностью и возникающие из потребностей труда. Первоначальной формой организации первобытного физического воспитания была игра, игровое действие – движения, в которых в условной форме отражалась трудовая деятельность человека. Как ни примитивны были эти игры и физические упражнения, они имели огромное воспитательное и организующее значение в формировании и развитии человека. Игры и физические упражнения способствовали развитию мышления, сообразительности и смекалки, укреплению воли, воспитанию привычки к организованным действиям.

Физическая культура включает в себя четыре органически связанные между собой части: физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию.

***Физическое воспитание*** – процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека посредством физических упражнений, естественных сил природы с целью развития необходимых для жизни и деятельности физических качеств, двигательных навыков, умений.

***Спорт*** - игровая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

***Физическая рекреация*** – активный отдых с применением физических упражнений, помогающих разумному использованию свободного времени, получению наслаждения через двигательную активность и отвлекающих от пьянства, алкоголизма и наркомании.

***Двигательная реабилитация*** – восстановление физических, психических и интеллектуальных способностей с использованием физических упражнений лечебной направленности.

Каждая составляющая физической культуры включает элементы других частей, так как они выросли из одной мегасистемы.

***Физическое развитие*** – результат физического воспитания. Физическое развитие определяется большим числом морфологических и функциональных признаков: внешним обликом человека, конституционными особенностями телосложения, антропометрическими данными и др. В педагогической практике уровень физического развития определяется чаще всего по следующим признакам: рост, вес, окружность грудной клетки, состояние жироотложения, мышечная сила и выносливость, частота дыхания и кровяное давление.

Основными ценностями физической культуры являются: здоровье, физическое совершенство, высокая физическая и умственная работоспособность.

***Физическое совершенство*** – это всестороннее физическое развитие личности, которое предполагает крепкое здоровье, высокую нравственность, умственное и эстетическое воспитание, достигаемые с помощью спортивной деятельности.

Психофизическая подготовка характеризуется возможностями функциональных систем организма, уровнем развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), силой воли и состоянием психики (устойчивость к стрессовым ситуациям, степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий, способность к психической регуляции движений, умение принимать решения в условиях дефицита времени).

***Физическая подготовка*** – это физическое воспитание, имеющее прикладную направленность. Ее разделяют на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

Цель ОФП – сформировать минимум жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также достигнуть определенного уровня разностороннего успешного выполнения различной работы, подготовить базу для занятий любым видом спорта.

Цель СФП – способствовать углубленному совершенствованию в избранном виде спорта. Общая и специальная физическая подготовка находятся в тесной взаимосвязи, поскольку средства ОФП нередко являются и средствами СФП и наоборот. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность.

Функциональная подготовленность характеризуется степенью функциональных показателей всего организма или отдельных его систем.

Двигательная активность определяется уровнем двигательной деятельности человека. Она слагается из движений во время трудовой деятельности, в быту, на отдыхе и на занятиях физической культурой и спортом. С годами человек начинает меньше работать, перестает заниматься физической культурой и спортом, и тогда его организм испытывает дефицит двигательной деятельности. Это состояние получило название «гипокинезия». Снижение активности уменьшает интенсивность процессов обмена и силу мышц. Слабые мышцы отрицательно влияют на осанку - развивается сутулость. Слабость мышц прямым образом отражается на деятельности внутренних органов: желудочно-кишечного тракта, легких, сердца. Возникает «гиподинамия» – совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений вследствие длительной гипокинезии.

Если к сниженной физической активности присоединяется неправильное питание, переедание, то это ведет к чрезмерному увеличению массы тела (тучности). Снижение физического тонуса отражается на состоянии и деятельности центральной нервной системы. Человек начинает быстро уставать на работе и дома, ухудшается самочувствие, появляется слабость, вялость, нежелание двигаться. Гиподинамия – бич современного человека, компенсировать это возможно только физическими занятиями и спортом.

***Умения и навыки.*** Применительно к физической культуре и спорту это двигательные действия, которыми человек овладел в процессе жизни или в результате обучения. Навык – категория психофизическая, а умение - педагогическая (корень слова - «ум»). Все произвольные движения (около 99%) являются двигательными навыками различной сложности. Условно выделяются три уровня владения двигательным действием: первый уровень - элементарное умение («умею»), второй уровень - навык («хорошо умею»), третий - умение высшего порядка, доведенное до автоматизма («отлично умею»).

Двигательные навыки обладают свойством переноса - положительным или отрицательным. Положительный перенос двигательных навыков обнаруживается в тех случаях, когда разные физические упражнения или трудовые действия имеют легкоразличимое структурное сходство, например, приемы игры в ручной мяч и баскетбол, движения дровосека и нападающий удар в волейболе. Отрицательный перенос двигательных навыков проявляется в тех случаях, когда трудно дифференцировать отдельные элементы движения при выполнении различных физических упражнений. Например, барьерный бег и прыжки в высоту. Фазы отталкивания есть там и там, но характер их различается настолько, что занимающийся не способен их дифференцировать. Наиболее важными для студентов являются навыки в ходьбе и беге по пересеченной местности, в преодолении водных преград, в ходьбе на лыжах и др.

**1.2. Основные социальные функции физической культуры**

Физическая культура, как и всякое общественное явление, имеет свои социальные функции. Они направлены на то, чтобы помочь человеку достичь совершенства в духовном и физическом развитии. Все функции физической культуры можно разделить на две группы: общекультурные и специфические.

К общекультурным функциям можно отнести коммуникативную, воспитательную и образовательную.

Специфические функции, в свою очередь, можно объединить в следующие группы:

- общее развитие и укрепление организма, т.е. физическое воспитание;

- подготовка к учебной и профессиональной (трудовой, мирной и военной) деятельности, как-то: повышение умственной и физической работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий внешней среды, гиподинамии; профессионально-прикладная подготовка и т.д.;

- удовлетворение потребности в активном отдыхе и рациональном использовании свободного времени (развлечения, игры и т.п.);

- раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Главная из перечисленных функций физической культуры это физическое воспитание. Оно входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле и в то же время ассоциируется с понятием «физическая культура» как ее деятельностная часть в виде трех направлений: общефизическое воспитание, физическое воспитание профессиональной (прикладной) и физическое воспитание спортивной направленности.

Процесс формирования двигательных навыков или обучение движениям (двигательным действиям) основным своим содержанием имеет физическое образование, т.е. системное усвоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

В вузах физическая культура представлена как важный компонент целостного развития культуры личности. Она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, является важным элементом ведения здорового образа жизни, способствует гармонизации духовных и физических сил, формирует такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Поэтому сейчас не случайно стало «модным» находиться в хорошей спортивной форме, иметь красивое и крепкое телосложение, не болеть, не курить, не употреблять алкоголь. Хорошо развитые интеллектуальные и нравственные качества в сочетании с высоким уровнем физической подготовленности позволяют молодежи легче адаптироваться в изменяющихся условиях жизни, более успешно преодолевать трудности, связанные с ухудшением социальной среды и экономической сферы. Это особенно актуально для нашего времени, когда нынешнее и прогнозируемое на ближайшее будущее состояние социальной сферы и экономики страны обусловливает серьезные трудности в жизнеустройстве молодежи.

Существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной деятельности и проявлением активной жизненной позиции. Например, среди отлично успевающих студентов преобладают те, кто имеет спортивный характер и достаточно высокую физическую подготовленность. Они более дисциплинированы, жизнеспособны, социально активны, настойчивы в достижении цели. Таким образом, физическое воспитание решает очень важные задачи: укрепляет здоровье, улучшает физическое развитие, совершенствует двигательные способности, способствует приобретению знаний и формированию личности в целом.

Задачи физического воспитания решаются посредством двух основных форм организации педагогического процесса - занятий физической культурой и занятий спортом.

***Занятия физической культурой*** – это деятельность, направленная на решение задач физического воспитания путем сочетания спортивных и гимнастических упражнений, игр, туристских мероприятий.

***Занятия спортом*** – это деятельность, направленная на решение задач физического воспитания путем применения главным образом одного спортивного упражнения, например, баскетбол, волейбол, футбол, бега на 100м, толкания ядра и др. Понятия «физическая культура» и «спорт», рассматриваемые как педагогические явления, едины по своей сущности. Однако между этими понятиями существуют и различия – в их направленности и в особенностях используемых средств. Различия в направленности состоят в том, что основной целью занятий физической культурой является общая физическая подготовленность, а занятий спортом совершенствование в выполнении одного или нескольких спортивных упражнений для достижения высокого уровня в развитии двигательных способностей. Различия в используемых средствах заключаются в том, что на занятиях физической культурой используются многочисленные спортивные и гимнастические упражнения, игры и туристические мероприятия, сочетаемые в одном или в серии занятий, а на занятиях спортом - конкретное спортивное упражнение.

Как видим, занятия физической культурой и спортом – это педагогический процесс, в котором человек стремится к физическому и нравственному совершенству, развитию своей личности. Однако этот процесс будет успешным, если при его осуществлении будут решаться не только спортивно-технические, но и воспитательные задачи.

**1.3. Воспитание физической культуры личности**

Воспитание физической культуры личности – это активное воздействие не только на физические способности человека, но и на его чувства, сознание, психику и интеллект. Такое комплексное воздействие обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентации, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни. Интеллектуальное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом слагается из общеобразовательного физкультурного знания и из специфического знания, связанного с физкультурно-спортивной теоретической подготовкой, умением применять физкультурно-спортивные знания в организации собственной физической активности или в общественной физкультурной практике.

Различные виды физических упражнений по-разному влияют на интеллектуальную сферу человека. Одни способствуют развитию главным образом наблюдательности и быстроты мышления (единоборства и спортивные игры), другие - памяти (шахматы, шашки, фигурное катание), третьи – способности концентрировать внимание и быстро реагировать на внезапные сигналы и действия (бокс, фехтование и др.).

Развивать интеллектуальные качества в процессе занятий можно разными путями, но более действенным из них является деятельностный. Сущность деятельностного подхода к процессу воспитания физической культуры человека состоит в том, что он ориентирует не только на усвоение знаний, но и на применяемые при этом методы, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала человека. Деятельностный подход противоречит вербальным методам и формам догматической передачи готовой информации и пассивности обучения, которые делают бесполезными знания, умения и навыки, если они не реализуются в деятельности.

Воспитательные функции физической культуры и спорта проявляются не прямо, а опосредованно, через их влияние на духовный и чувственный мир личности. При этом данный процесс происходит не стихийно, а под воздействием различных объективных факторов, таких как состояние учебно-спортивной базы, содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, объективность оценки учебно-спортивной деятельности, использование в учебном процессе технических средств и др. Кроме объективных факторов на процесс формирования потребностей, интересов и мотивов оказывают влияние и субъективные: удовлетворение, духовное обогащение, общение с товарищами и др. За последние 5-6 лет наблюдается заметное снижение влияния как объективных, так и субъективных факторов-побудителей на физкультурно-спортивную активность студентов.

Занятия спортом (как деятельностной стороной физической культуры) при определенных условиях их организации являются одним из средств формирования таких нравственных качеств, как коллективизм, дисциплинированность, скромность, правдивость, способность к самоконтролю. Однако влияние спорта на личность неоднозначно. При несоблюдении ряда педагогических условий спортивная деятельность может оказывать на личность негативное воздействие. Если единственным мотивом действий спортсмена является личный успех, меркантильные соображения, то это приводит к развитию эгоистических черт характера, к неприятию критики, к ложному представлению о своей исключительности. Если спорт будет доминирующим в сознании студента, то может стать помехой академическим занятиям и, следовательно, отрицательно повлияет на решение общеобразовательных задач, в том числе и в сфере физического воспитания. Чрезмерное увлечение спортом без сочетания с умственным трудом может оказать угнетающее действие на интеллектуальную сферу.

Одним из условий активного занятия физической культурой и спортом является потребность человека в освоении ценностей физической культуры. Эта потребность стимулируется чувством удовлетворения от физической активности, успехами в росте его собственных физических возможностей, повышением жизненной активности, работоспособности, ростом авторитета и уважения со стороны окружающих, ощущением здоровья и умением управлять своим физическим и эмоциональным состоянием, жизненно важными достижениями в разных видах деятельности, многообразными формами общественных, производственных и государственных поощрений, общественной престижностью и значимостью высокого уровня физической культуры личности.

Потребность в занятиях физическими упражнениями сопряжена с волевыми проявлениями личности. В жизни человеку необходимы не только хорошо сбалансированные оптимумы физических и духовных проявлений, но и способность действовать с высокой степенью мобилизации ресурсов своего организма в экстремальных ситуациях, готовность организма «пережить» резкие возмущения (болезнь, травму, аварийные ситуации, стихийные бедствия, физические и психические нагрузки и т.п.). Поэтому способность организма к мобилизации также должна формироваться путем тренировки, как и другие физические, психологические и функциональные проявления.

Спорт является специфической формой культуры, одной из сторон культурной деятельности общества. Это действенное средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развития волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества. Спорт – это проявление двигательных способностей в условиях соперничества. Соревновательная деятельность является отличительной чертой спорта. Во время подготовки и в процессе самих состязаний человек стремится к наилучшему спортивному результату, к проявлению больших физических и психологических усилий, к победе. По сравнению с другими средствами физического воспитания спорт позволят достичь более высокого уровня функциональных возможностей организма. В этом плане компенсировать его воздействие на человека в равной степени ничем нельзя. Пьер де Кубертен, французский деятель физической культуры, основатель первых современных олимпийских игр, писал об этом так: «Спорт – это не предмет роскоши... Его отсутствие ничем нельзя заменить».

Спорт принято подразделять на массовый и спорт высших достижений.

***Массовый спорт*** направлен, прежде всего, на всестороннее развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и снятие нервно-эмоционального напряжения.

***Спорт высших достижений*** имеет своей целью завоевание спортивных высот как в своём коллективе, стране, так и на международной арене. Как высокие образцы творчества в искусстве, как открытия в науке и технике являются гордостью страны, так и победы спортсменов на международных соревнованиях рассматриваются как уровень престижа той или иной страны, свидетельствуют о высоком физическом здоровье нации и вносят большой вклад в общечеловеческую культуру. Современный спорт имеет большое значение в развитии человеческих контактов, взаимоотношений между различными странами. Международные спортивные встречи воспитывают уважение к представителям других стран, к их обычаям, помогают преодолевать расовые предрассудки, позволяют создавать атмосферу взаимного доверия.

**1.4. Профессиональная направленность физического воспитания**

Современное производство требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил. Поэтому использование средств физической культуры и спорта для подготовки высокопрофессионального специалиста требует специальной направленности физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) должна формировать знания, физические качества, умения и навыки для конкретной профессиональной деятельности. Если общефизическая подготовка призвана готовить человека к трудовой деятельности вообще, то ППФП, являясь специализированным видом подготовки, должна обеспечить психофизическую готовность к выполнению определенных видов работ, характерных для представителей отдельных профессиональных групп и специальностей. Направленность и содержание ППФП зависит от форм, условий и характера труда, режима отдыха, от динамики работоспособности человека в процессе труда.

В настоящее время постоянно происходят качественные изменения, как в физическом, так и в умственном труде. В физическом труде увеличивается абсолютная и относительная доля интеллектуальных усилий. Глубоким качественным изменениям подвергается и умственный труд, который в некоторых случаях может рассматриваться как облегченный физический труд (операторы и др.). Все это говорит о том, что труд становится все более смешанным (труд геологов в период полевых изысканий, космонавтов в полете, хирургов и многих других профессий), при этом полностью защитить работника от влияния некоторых неблагоприятных факторов не удается - требуется повышенная специальная выносливость для качественного выполнения своих обязанностей.

Фактором, определяющим конкретное содержание ППФП, является также динамика работоспособности человека в процессе труда. Существуют три фазы динамики работоспособности: врабатывание, стабилизация и снижение. На динамику работоспособности существенное влияние оказывают также суточные колебания. Принципиально такие же фазы имеет динамика работоспособности в течение недели, месяца, года.

Дополнительными факторами ППФП являются индивидуальные (в том числе возрастные) особенности, а также географо-климатические условия данного региона. Установлено, что под влиянием регулярных занятий физкультурой и спортом происходит неспецифическая адаптация человека к таким сильнодействующим раздражителям, какими являются жара, холод, горная гипоксия, устойчивость к проникающей радиации, инфекциям и др.

В процессе физического воспитания не должно быть резкого разграничения между ППФП и общефизической подготовкой (ОФП), так как это единый процесс воспитания у будущих специалистов психофизической готовности к труду в избранной специальности. ППФП может проводиться последовательно и параллельно с ОФП, так как средства последней могут быть одновременно и средствами ППФП и наоборот.

Процесс формирования прикладных знаний заключается в овладении методами рационального использования средств физической культуры и спорта в целях борьбы с производственным утомлением, с вредными производственными условиями, а также в целях лучшей организации и проведения занятий по ППФП. Например, инженеру необходимы прикладные знания о влиянии физических упражнений на умственную работоспособность, о закономерностях восстановления функций организма после различной по объему и интенсивности физической работы в малоподвижной позе.

Специальные знания являются основой для формирования прикладных умений и навыков. Необходимость использования средств физической культуры и спорта для выработки профессиональных навыков диктуется тем, что нередко элементы отдельных видов спорта по структуре схожи с трудовыми действиями (метание диска и движения косой, приемы спортивной борьбы и переноска тяжестей, нападающий удар в волейболе и рубка дров и др.). В отдельных случаях процесс обучения прикладным умениям и навыкам должен приближаться к естественным условиям их применения. Так, будущих строителей можно обучать передвижению по бревну (балке), расположенному на высоте.

В основе формирования прикладных умений и навыков лежат основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Средствами ППФП являются отдельные прикладные физические упражнения, прикладные виды спорта, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы и вспомогательные средства. Например, для авиационных и авиационно-технических вузов наиболее ценными прикладными упражнениями являются упражнения на батуте, прыжки в воду, горнолыжный спорт, гимнастика, акробатика, упражнения на специальных тренажерах для тренировки вестибулярного аппарата.

В вузах ППФП проводится в форме учебных занятий, самостоятельно и во время массовой спортивной работы. Организация и методика проведения занятий по ППФП особых отличий от занятий по общефизической подготовке не имеет.

**1.5. Российское законодательство о физической культуре и спорте**

Отношения в области физической культуры и спорта в Российской Федерации регулируются Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы для функционирования и развития системы физической культуры и спорта. Он направлен на создание условий для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением, утверждение здорового образа жизни, профилактику заболеваний, физическое и нравственное совершенствование человека, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Закон официально признает наличие в нашей стране профессионального спорта. Профессиональный спорт – часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату;

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по проведению государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта (далее - федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта), органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;

10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Государство обеспечивает развитие массового спорта и спорта высших достижений, пропагандирует физкультуру и спорт. Расходы на эти цели осуществляются за счет средств соответствующих бюджетов и внебюджетных источников. В Законе определена компетенция каждого из субъектов системы физической культуры и спорта:

- федеральных органов государственной власти, в частности Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России);

- органов государственного управления субъектов Российской Федерации;

- органов местного самоуправления.

Государство признает и поддерживает олимпийское движение в Российской Федерации. Это движение координируется специально уполномоченным органом – Олимпийским комитетом России (ОКР).

В Российской Федерации могут создаваться физкультурно-спортивные объединения и физкультурно-спортивные организации. Физкультурно-спортивные организации могут быть коммерческими организациями, некоммерческими организациями и создаваться в различных организационно-правовых формах, предусмотренных законодательством Российской Федерации для коммерческих и некоммерческих организаций.

Физкультурно-спортивные организации участвуют в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, создают условия для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц, обеспечивают спортсменам и тренерам необходимые условия для тренировок, а также иным образом содействуют этим лицам в достижении высоких спортивных результатов.

Одной из важнейших форм общественных физкультурно-спортивных организаций являются спортивные федерации. Спортивная федерация – общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд. Спортивные федерации бывают общероссийскими, региональными и местными.

Сборные команды России – это коллективы спортсменов, тренеров, медиков, ученых и других работников. Сборные команды Российской Федерации создаются в целях подготовки к международным соревнованиям и участия в них под государственным флагом России. Финансирование сборных команд России осуществляется за счет средств федерального бюджета и иных источников, не запрещенных законом.

Органы государственного управления в области физической культуры и спорта Российской Федерации взаимодействуют с ФСО по всем вопросам развития физической культуры и спорта. Они координируют их деятельность, совместно проводят соревнования, организуют переподготовку кадров, ведут пропаганду физической культуры и спорта, осуществляют строительство, ремонт и содержание спортивных сооружений, заслушивают информацию по основным вопросам их работы и проводят другие мероприятия. Совместная деятельность осуществляется на основе договорных отношений.

Закон даёт определение понятию спортивная подготовка. Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Программы спортивной подготовки являются программами поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющими основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1) спортивно-оздоровительный этап;

2) этап начальной подготовки;

3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства;

5) этап высшего спортивного мастерства.

Кроме этого Закон устанавливает правовой статус основных субъектов физкультурного движения, ОКР, организаций, осуществляющей спортивную подготовку, спортивных федераций, спортивных клубов и спортсменов.

**1.6. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении**

В вузах физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Оно призвано содействовать подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов. В Томском государственном педагогическом университете физическое воспитание проводится в разных формах. Главная из них - учебные занятия. Они проводятся в обязательном порядке на 1-4-м курсах и завершаются зачетами в конце каждого семестра. На курс физического воспитания отводится 408 часов, из них 16часов - на теоретические занятия (лекции), 36 часов - на методико-практические и 356часов - на практические.

Все студенты в зависимости от состояния здоровья уровня физического развития и физической подготовленности распределяются на два учебных отделения: основное и специальное. В специальное отделение зачисляются студенты с отклонениями в состоянии здоровья (специальная медицинская группа) и в основное - все остальные студенты. Занятия в основном и специальном отделениях проводятся два раза в неделю (4 часа) на 1 – 2 курсах и один раз в неделю (2 часа) на 3 – 4 курсах. Они планируются учебным отделом, включаются в расписание занятий.

Спортивно-массовую оздоровительную пропагандистскую работу среди студенческой молодёжи осуществляет спортивный клуб ТГПУ, на основе положения утверждённого ректором ТГПУ.

***Общие положения***

Спортивный клуб Томского государственного педагогического университета (далее - спортивный клуб ТГПУ) является структурным подразделением факультета физической культуры и спорта, созданным для осуществления всесторонней деятельности по развитию физической культуры и спорта среди студентов, аспирантов, преподавателей, иных работников ТГПУ и членов их семей в условиях гласности и творческой инициативы.

В своей практической деятельности спортивный клуб ТГПУ руководствуется Конституцией Российской Федерации, законами РФ «Об образовании», «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», «О физической культуре и спорте», действующим законодательством РФ и нормативными актами органов управления образованием в области образования и спорта, Уставом ТГПУ и настоящим Положением.

**Контрольные вопросы:**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.

3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, средства физической культуры.

4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

6. Структура спортивных организаций на международном и региональном уровнях.

7. Физическая культура личности студента.

8. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.

**Глава 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**2.1. Регуляция функций в организме**

Естественно научной основой физического воспитания является учения Павлова И.П., Сеченова И.М. о высшей нервной деятельности.

Организму человека как единой сложной биологической системе свойственен принцип целостности, характеризующийся тесной взаимосвязью всех его органов и систем. В организме живого существа разнообразнейшие процессы, совершающиеся в клетках, тесно согласованы как между собой, так и с различными воздействиями на организм извне. Деятельность организма как единого целого включает взаимодействие психики человека, его двигательных и вегетативных функций с различными условиями внешней среды.

***Организм*** – саморегулируемая система. В течение всей жизни в организме непрерывно протекают два взаимосвязанных процесса: ассимиляция (усвоение) и диссимиляция (распад). Организм человека нуждается в определенной среде обитания, к которой у него вырабатывается приспособление в процессе развития. Так, средой обитания для клеток организма является внутренняя среда, включающая кровь, лимфу и тканевую жидкость, с которой клетки непосредственно соприкасаются.

Существенное значение в саморегуляции организма отводится нервной системе, которая играет первостепенную роль. Нервная система объединяет все клетки и органы в единое целое, изменяет и регулирует их деятельность, осуществляет связь организма с внешней средой. Центральная нервная система и ее ведущий отдел - кора больших полушарий головного мозга, воспринимая изменения окружающей среды, а также внутреннее состояние организма, своей деятельностью обеспечивает развитие и приспособление организма к постоянно меняющимся условиям существования. Следует отметить, что нервный механизм регуляции организма более совершенен. Нервная и гуморальная системы регуляции жизнедеятельности организма человека едины.

**2.2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека**

***Экология*** определяется как учение о взаимодействии живых организмов с окружающей их средой обитания. Человек, потребляя ресурсы среды для решения своих хозяйственных задач, изменяет ее, и она, как бумеранг, начинает воздействовать негативно на него самого.

Негативная деятельность человека по отношению к природе проявляет себя в трех направлениях: загрязняется, разрушается окружающая природная среда, истощаются природные ресурсы. Ежегодно на одного жителя Земли приходится 20 тонн отходов. Воздух, вода и почва ежедневно поглощают тысячи тонн угарного газа, окислов азота, серы, солей тяжелых металлов и других вредных веществ. Сама природа может поглотить и «утилизировать» 10% этих загрязнений при помощи растений.

Отличительной особенностью человека является возможность сознательно и активно изменять как внешние природные, так и социально-бытовые условия для укрепления здоровья, повышения умственной и физической трудоспособности и продления жизни. Атмосфера постоянно оказывает воздействие на состояние здоровья человека. При занятиях физическими упражнениями, когда организм работает в «активном» режиме, согласованность уникальнейших систем может быть нарушена неблагоприятным атмосферным фоном. Ряд элементов, содержащихся в атмосферном воздухе, обладает радиохимическим действием, сходным с действием ионизирующих излучений. В свете сказанного занятия физкультурой и спортом целесообразно проводить в парковых зонах.

Экология питания является составной частью организации режима занимающихся физическими упражнениями (ФУ) и спортом. Химическое загрязнение почвы удобрениями, отходами выбросов производств приводит к тому, что все произрастающее на ней становится экологически опасным для организма. Так, пестициды поступают в организм преимущественно с продуктами в 95% случаев, в 4,7% - с водой и только в 0,3% - с воздухом. С пищей в организм человека по цепочке «почва - растительность - человек» или «животное - человек» попадают и радионуклиды. В том числе с пищей - 94%, с водой - 5% и только 1% - с вдыхаемым воздухом. Радионуклиды накапливаются в капусте, картофеле, фасоли и других растениях. Скармливание таких растений животным насыщает ими мясо, молоко. Преимущественно с пищей в организм поступают и нитраты. Так, 70% их приходится на картофель и овощи, 30% - на мясные и другие продукты. Практика спорта высших достижений требует особо тщательно планировать рацион и качество продуктов питания. Особое внимание население должно уделять при заготовке продуктов впрок для хранения, так как часто эти продукты приобретаются на рынке, их происхождение и качество неизвестны. Предпочтение следует отдавать продуктам, у которых есть сертификат качества.

**2.3. Умственная деятельность и утомление**

Мозг человека обладает большими компенсационными возможностями и старается в течение суток поддерживать деятельное состояние организма при умственной работе. Однако интенсификация жизни опережает возможности эволюционно-приспособительных реакций. Интенсивный труд всякий раз ведет к определенному уровню утомления. Стремление, например, студентов к познанию, расширению эрудиции, достижению профессионализма, усвоению обширнейшей информации не проходит бесследно для организма. Умственная деятельность, особенно интенсивная и продолжительная, сопровождается функциональными изменениями состояния различных органов и систем. Так, увеличивается потребление кислорода и питательных веществ тканями мозга.

Действие эмоциональных факторов и нервно-психического напряжения во время умственной работы заметно сказывается на аппарате кровообращения и дыхания. Обратимся к состоянию организма студента во время сдачи зачетов и экзаменов. Когда человек находится в стрессовом состоянии, у него повышается частота сердечных сокращений (ЧСС) до 88-92 уд/мин, а в отдельных случаях до 150 уд/мин; повышается кровяное давление от 135/85 до 155/95мм.  рт. ст., появляется сухость во рту; увеличивается тремор мышц и т.д.

Длительная и достаточно напряженная умственная работа вызывает утомление, при котором деятельность внешних органов чувств (зрение, слух, обоняние) или чрезмерно повышается или до крайности ослабевает. При умственной работе утомление имеет в своей основе изменение активности и взаимодействия процессов возбуждения и торможения в нервных центрах, а также нарушение динамики кровообращения и кислородного обмена в коре больших полушарий и других отделах ЦНС. Это приводит к расстройству в динамике условно-рефлекторных механизмов, как во второй, так и в первой сигнальных системах. Следует помнить, что умственное утомление - это объективное состояние, а умственная усталость - это субъективное чувство человека.

**2.4. Физическая деятельность и утомление**

Утомление возникает как при локальной, так и при общей физической нагрузке. Оно связано с изменением функциональной активности нервных центров и их взаимосвязей, с нарушениями функции нервно-мышечного синапса (передачи нервных импульсов), а также с истощением функциональных резервов в самой мышце. При общей физической нагрузке утомление связано в большей степени с тем, что дыхание и кровообращение не обеспечивают энергетический баланс работающих органов и тканей и поэтому возрастает недовосстановление их функций, снижаются энергетические и регуляторные резервы.

Острое утомление возникает при работе значительной интенсивности, не соответствующей уровню непосредственной готовности организма к выполнению данной физической нагрузки.

Хроническое утомление является результатом аккумуляции сдвигов в нервно-мышечной и вегетативной системах, возникающим при многократной утомительной работе. Оно возникает как результат недовосстановления резервов в организме и тканях целостного организма.

Высокая работоспособность в любом виде деятельности, как правило, согласуется со свойственным организму биологическим ритмом восприятия психофизиологических нагрузок. Утомление, как и работоспособность, изменчиво и индивидуально для каждого. Говоря об отдыхе, следует отметить, что он может быть пассивным (сон, покой) и активным, связанным с двигательной активностью.

Использование физических упражнений для повышения производительности труда и снятия утомления в учебном процессе и трудовых операциях является давно апробированным средством, дающим прекрасные результаты. Не случайно такие формы физкультурных занятий, как утренняя гимнастика, физкультурные паузы, производственная гимнастика, физкультура и спорт, рекомендуются, используются и пропагандируются медиками, педагогами, всеми, кто дружит с физическими упражнениями.

**2.5. Биологические ритмы и физическая деятельность организма**

Существование человека проходит во взаимодействии с окружающей средой. Это взаимодействие непрерывно и характеризуется определенной ритмичностью. ***Биологические ритмы*** – это отражение цикличности явлений, происходящих в природе. Ритмичность является основным свойством живого организма, его неотъемлемым качеством.

В жизни человека наиболее важен суточный ритм. За одни сутки в организме человека изменяются почти 50 физиологических функций. Суточным циклом, базой для других ритмов является чередование сна и бодрствования, которые связаны между собой неразрывно. Когда нарушается режим сна и бодрствования, значительно увеличивается дискомфорт в организме. Одно нарушение вызывает сбои в работе ряда систем организма, и как результат - плохое самочувствие, ухудшение здоровья, снижение работоспособности. В организме ритмично функционируют сердце, легкие, сокращаются и расслабляются мышцы, в ЦНС возбуждение меняется торможением. С определенной ритмичностью работает кишечно-желудочный тракт и мочеполовая система. В синхронизации ритмов в организме наблюдается определенное постоянство. Всякий раз после пробуждения в организме увеличивается выброс гормона надпочечников - адреналина, который учащает сердцебиение, повышает артериальное давление и этим активизирует организм, как бы настраивая его на активную деятельность в течение рабочего дня.

Рассогласование биологических ритмов наблюдается в организме, когда человек недосыпает, переезжает в разные часовые пояса, при смене климата (холода и жары), высоты нахождения (высокогорье). Всякое необычное изменение внешней среды заставляет наш организм адаптироваться, приспосабливаться к ней, перестраивать функционирующие системы. Естественно, что процесс перестройки систем требует определенного времени. У большинства людей отмечается волнообразное проявление биологических ритмов, а для человека очень важно чувствовать их. Приспособление организма к изменяющимся условиям внешней среды зависит от ряда факторов (состояния здоровья, тренированности, параметров изменения среды) и может продолжаться от нескольких часов до многих недель.

Сами же ритмы могут быть суточными, недельными, месячными, сезонными и годовыми. У спортсменов бывают ритмы повышенной спортивной активности. На этот период у них приходятся самые высокие достижения в спорте.

У большинства людей в течение суток проявляется волнообразное изменение работоспособности. Ее пик приходится на 8-13 16-19 часов. Эти факты вызывают необходимость планировать, например, учебно-тренировочный процесс в режиме дня спортсменов, учитывать при организации производственных процессов.

**2.6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки**

***Сердце*** – самый тренируемый орган, он чутко реагирует на мышечные нагрузки. При физической нагрузке границы возможностей сердца к приспособлению расширяются, увеличивается масса сердечной мышцы. Предельная частота сердечных сокращений при больших физических нагрузках находится на уровне 200-240 уд/мин. Под влиянием мышечной работы изменения сердечной деятельности обычно совершаются в два этапа. Первый из них соответствует периоду врабатывания. В это время любой параметр кардиодинамики последовательно изменяет свое значение от величины покоя до величины, свойственной данному объему работы. Второй этап характеризуется новым установившимся режимом сердечной деятельности, который в литературе обозначается как устойчивое состояние.

ЧСС не постоянна и колеблется в течение суток. Она зависит от таких факторов, как функциональное состояние, возраст, пол, положение тела, условия окружающей среды, объем и интенсивность физической нагрузки, уровень физической кондиции. У регулярно занимающихся ФУ и спортом ЧСС составляет 40-65 уд/мин.

Величина сдвигов в ЧСС используется как тест для определения интенсивности работы и работоспособности. При этом (по Фомину Н.А.): при работе умеренной мощности ЧСС составляет 130-140 уд/мин; при работе большой мощности 150-160 уд/мин; при околопредельной и предельной мощности 180+10 уд/мин.

В.Л. Карпман и другие считают возможным выделить по уровню физической работоспособности, определяемой тестом PWC170, три группы спортсменов: с нормальной работоспособностью (около 1000кгм/м), повышенной (от 1200 до 1700кгм/м) и очень высокой (2000кгм/м и более).

Потребление кислорода растет в линейной зависимости ЧСС. В такой зависимости потребление кислорода и энергопроизводительность находятся только при частоте ЧСС от 95 до 180 уд/мин. При ЧСС 180 уд/мин и выше прямолинейная зависимость теряется. Чем выше тренированность организма, тем меньше его потребность в кислороде, необходимом для выполнения одной и той же работы. Однако эта закономерность становится заметна лишь при пульсе 130 уд/мин. Спортсмен в этом случае потребляет кислорода 43-49% от максимального уровня, а нетренированный до 60%. При пульсе 150 уд/мин у спортсмена потребление кислорода возрастает до 68% от максимального, при пульсе 165 уд/мин до 69-80%.

Эффективность кровенаполнения сердца резко снижаете при ЧСС 210-220 уд/мин (критическая ЧСС). При ЧСС 170-18 уд/мин. пульс становится малоэффективным в повышении кислородной производительности из-за снижения кислородного пульса, т.е. количества кислорода, потребляемого организмом каждый сердечный удар. С ЧСС тесно связана продолжительность выполняемой работы: при ЧСС 180-190 уд/мин работа, как правило, не может продолжаться более 10-15 мин, при ЧСС 165 уд/мин время работы составляет 40-50 мин, при ЧСС 100-150 уд/мин - до 90 мин.

Существенное значение для характеристики функционального состояния занимающихся физкультурой и спортом имеет уровень артериального давления. Различают максимальное (или систолическое) давление, которое создается во время сокращения левого желудочка сердца (систолы) и минимальное (или диастолическое), которое отмечается во время расслабления левого желудочка (диастолы).

В норме у здорового человека в возрасте 18-40 лет в покое кровяное давление равно 120/70мм. рт. ст. При удалении от сердца кровяное давление уменьшается, наибольшее давление отмечается в аорте. Самое низкое давление наблюдается в венах. Физическая работа (мышечная) способствует расширению кровеносных сосудов, снижению тонуса их стенок. Умственная работа, наоборот, как и нервно-эмоциональное напряжение, приводит к сужению сосудов, повышению тонуса их стенок и даже к спазмам. Такая реакция свойственна сосудам сердца и мозга. Длительное напряжение, не сбалансированное с активными движениями, может привести к нарушению питания этих важнейших органов и повышению кровяного давления, которое называется гипертонической болезнью. Пониженное кровяное давление в покое (гипотония) также свидетельствует о заболевании вследствие ослабления деятельности сердечной мышцы.

Занятия физкультурой и спортом положительно сказываются на состоянии кровяного давления. У высококвалифицированных спортсменов максимальное кровяное давление несколько ниже. Но этот эффект получается за счет расширения сети кровеносных сосудов и высокой их эластичности. К важнейшим показателям состояния кровообращения (гемодинамики) относят и такие показатели, как систолический и минутный объем крови.

***Систолический объем крови*** – это количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при каждом его сокращении.

***Минутный объем крови*** – это количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца в течение одной минуты.

Систолический объем крови у спортсменов достигает 203мл, у нетренированных - 130 мл, минутный объем крови соответственно - 35-42л и 22-25л. Наибольший систолический объем крови отмечается при ЧСС 130—180 уд/мин. При ЧСС более 180 уд/мин систолический объем крови начинает резко снижаться. Поэтому лучшим тренировочным эффектом для сердца является нагрузка в зоне 130-180 уд/мин. При интенсивной физической нагрузке сердце в полной мере не может обеспечить питанием работающие органы, следовательно, организм не может проявить необходимую работоспособность Нетренированный человек не может длительно выполнять физические интенсивные нагрузки (например, быстрый бег). Более того, такие нагрузки для нетренированных могут привести к обморочному состоянию, недостатку кислорода и питательных веществ.

В покое полный кругооборот кровь совершает за 21-22с., при физической нагрузке - за 8с. и меньше. Движению крови по венам способствует деятельность окружающих мышц (мышечный насос). Сокращаясь и расслабляясь, мышцы сдавливают вены и отпускают их, как бы проталкивая кровь по сосудам. Чем ритм сокращений мышц чаще, тем больше помощи оказывают они сердцу. Вот почему циклическая нагрузка (бег, ходьба, лыжи) очень полезна.

Высокая физическая работоспособность зависит также от дыхательной системы. При расширении полости грудной клетки в результате деятельности дыхательной мускулатуры в ней создается пониженное давление, и в легкие засасывается воздух - происходит вдох. При расслаблении дыхательной мускулатуры полость грудной клетки уменьшается, и воздух из легких выталкивается, т.е. происходит выдох. Таким образом, совершается обмен воздуха в легких. К дыхательной мускулатуре относятся диафрагма и наружные межреберные мышцы (в покое). При интенсивной физической работе в процесс дыхания включается ряд других мышц: зубчатые, лестничные, грудинно-ключично-сосцевидные и др. Следует отметить, что акт вдоха носит активный характер, а выдоха - пассивный. Но при интенсивной нагрузке в акте выдоха участвуют также мышцы брюшного пресса, внутренние межреберные и др.

Систематические физические нагрузки, занятия спортом укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают объем и подвижность (экскурсию) грудной клетки. Различают внешнее дыхание, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь, а углекислый газ - из крови в атмосферу, и тканевое дыхание, при котором происходит потребление клетками кислорода и выделение ими углекислоты. Углекислый газ, интенсивно образующийся в клетках, переходит в межтканевую жидкость и затем в кровь. Кровь транспортирует его в легкие, из которых он уже выводится из организма. Частота дыхания в покое составляет 16-20 циклов в мин. Цикл содержит вдох, выдох и дыхательную паузу. У женщин частота дыхания на 1-2 цикла больше, чем у мужчин. Физические тренировки снижают частоту дыхания до 8-12 циклов в покое. Физические нагрузки увеличивают частоту дыхания у борцов, лыжников до 20-28 циклов, у пловцов - до 36-45 циклов в мин.

***Дыхательный объем (ДО)*** – количество воздуха, проходящее через легкие за один цикл дыхания. В покое ДО находится в пределах 350-800 мл. При физической нагрузке - до 2,5л и более. Величина ДО зависит от степени тренированности.

***Легочная вентиляция (ЛВ)*** – объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту. В покое ЛВ составляет 5-9л. При физической нагрузке ЛВ может увеличиваться. Например, при ДО 2,5л и частоте дыхания 75 раз/мин величина ЛВ составляет 187,5 литра, т.е. увеличивается в 25 раз по сравнению с состоянием покоя.

***Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)*** – максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха. Средняя величина ЖЕЛ составляет у мужчин 3800-4200мл, у женщин - 3000-3500мл. При физической тренировке ЖЕЛ увеличивается и может достигать 7000мл у мужчин и 5000мл у женщин.

***Кислородный запрос*** – количество кислорода, необходимое организму для окислительных процессов. В покое для обеспечения жизнедеятельности организма требуется 250-300мл кислорода. Во время работы кислородный запрос увеличивается до 20 раз. Например, при беге на 5км величина кислородного запроса у спортсменов достигает 5-6л/мин.

***Потребление кислорода*** – количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту.

***Максимальное потребление кислорода (МПК)*** – наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно тяжелой для него работе. МПК является важным критерием оценки функционального состояния дыхания и кровообращения. У не занимающихся предел МПК находится на уровне 2-3л/мин, у спортсменов высокого класса может достигать: у женщин 4л/мин и более, мужчин 6л/мин и более.

Абсолютная величина МПК зависит также от массы тела, поэтому для более точного определения МПК рассчитывается на один килограмм массы. Нормальным показателем для здоровья будет потребление кислорода на 1кг массы для женщин 42мл/мин, у мужчин - 50мл/мин. Максимальное потребление кислорода является показателем получения необходимой энергии. Считается, что для повышения уровня аэробной производительности следует выполнять тренировочные нагрузки с ЧСС 150-180 уд/мин.

***Кислородный долг*** – количество кислорода, необходимое для окисления продуктов обмена веществ, накопившихся при физической нагрузке. После окончания работы суммарный кислородный долг ликвидируется. У нетренированных людей предел кислородного долга не превышает 10л, а у тренированных может составлять 20л и более. Кислородный долг возникает тогда, когда его запрос выше потолка потребления. Например, при беге на 5000м кислородный запрос у спортсменов при пробегании этой дистанции за 14 мин равен 7 л/мин, а потолок потребления у данного спортсмена - 5,3л, следовательно, в организме каждую минуту возникает кислородный долг, равный 1,7л.

Когда в клетки тканей поступает меньше кислорода, чем нужно для полного обеспечения потребности в энергии, наступает кислородное голодание или гипоксия. Кратковременная гипоксия возникает, когда резко возрастает потребность в кислороде в связи с чрезвычайной физической активностью (тяжелый физический труд, перенапряжение при занятиях спортом). Гипоксия может быть острой, развивающейся от нескольких секунд до десятков минут, и хронической, продолжающейся месяцами и годами. Гипоксия возникает, например, при подъеме на высоту, при опускании в шахту или под воду, при закупорке дыхательных путей инородными телами (асфиксия), при возникновении патологических процессов в легких и бронхах. Острая гипоксия наблюдается при массивной кровопотере, инфаркте миокарда и других тяжелых формах заболеваний. Хроническая гипоксия может развиваться при патологических изменениях в легочной ткани (например, при эмфиземе легких, пороках сердца и др.) и, как правило, связана с нарушением дыхательной функции или слабости сердечной деятельности.

Наиболее радикальное средство борьбы с гипоксией - это регулярные занятия физическими упражнениями, которые позволяют приучить организм к недостатку кислорода. В спорте в методике подготовки спортсменов специально используют высокогорье. Во всех случаях проявления гипоксии больному (занимающемуся) нужен доступ чистого воздуха, а если есть возможность кислорода. При появлении признаков острой гипоксии необходима квалифицированная медицинская помощь.

К органам пищеварения относятся ротовая полость, желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкие и толстые кишки (физическая и химическая переработка питательных веществ).

Органы выделения осуществляют функцию поддержания оптимальных отношений с внешней средой и сохранения внутренней среды организма. К органам выделения относятся: желудочно-кишечный тракт, легкие, почки, потовые, сальные, слезные и некоторые другие железы.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) обеспечивает двигательные локомоции и состоит из мышц, связок, костей и мышечных сухожилий. Почти все соединяющиеся между собой связками и мышечными сухожилиями кости человека образуют суставы. Главная функция суставов - осуществление движений, кроме того, они выполняют роль демпферов (тормозов), гасящих энергию движения. Физическая нагрузка увеличивает прочность суставов, повышает эластичность связок и сухожилий, увеличивает их гибкость. Отсутствие движений разрыхляет суставный хрящ, изменяет суставную поверхность.

***Гипокинезия*** – недостаточность объема движений вследствие малой подвижности.

***Гиподинамия*** – совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии.

Мышечная система обеспечивает возможность движения и перемещения человека, придает вертикальное положение телу, фиксацию внутренних органов в определенном положении, дыхательные движения, усиление кровоснабжения и лимфообращения (мышечный насос), теплорегуляцию человека, взаимодействие человека с внешней средой и т.д. У человека более 600 мышц. Они составляют 35-40% массы тела.

**2.7. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды**

Деятельность человека, в том числе и овладение двигательными навыками, протекает по принципу взаимосвязи условных рефлексов и динамических стереотипов с безусловными рефлексами. Безусловные рефлексы, унаследованные от рождения, заложены в нервной системе. Объединяясь в длинные цепи, безусловные рефлексы являются основой инстинктивного поведения.

В основе поведения человека лежат условные рефлексы, выработанные на основе безусловных в процессе жизнедеятельности. Для выработки условного рефлекса нужно, чтобы был безусловный раздражитель (сигнал, стук, пища, голос и т.д.).

Двигательный навык (форма двигательных действий) выработан по механизму условного рефлекса в результате соответствующих упражнений. Формирование двигательного навыка проходит три фазы:

- генерализации, которая характеризуется расширением возбудительного процесса, приводящего к вовлечению большого количества мышечных групп и неоправданному их напряжению. Движения скованы, угловаты, плохо координированы, неточны неэкономичны;

- концентрации – в этой фазе излишнее возбуждение благодаря дифференцированному торможению концентрируется в зонах головного мозга. Движения становятся более точными, стабильными, экономичными;

- автоматизации – закрепление двигательного навыка. Движение выполняется как бы автоматически и не требует усиленного контроля со стороны сознания. В этой фазе обычно все движения точны по траектории и усилию.

Сформированный двигательный навык, пройдя три фазы своего развития, позволяет организму координировано исполнять движения. Координация движения – это согласованная деятельность мышечных групп, относящихся к разным сегментам тела. Координация движения осуществляется при участии физиологических механизмов, расположенных на различных уровнях жизнедеятельности целостного организма. Так, саморегуляция скелетных мышц осуществляется при участии физиологических механизмов, находящихся непосредственно в мышечных волокнах. Эти механизмы обеспечивают кровообращение в различных участках капиллярного русла и регулируют участие двигательных единиц в сокращениях мышц.

Каждая мышца включает в себя от нескольких сотен до нескольких сотен тысяч двигательных единиц. Чем больше развивается усилие в мышце, тем больше включается двигательных единиц. Двигательная единица состоит из мононейрона (двигательной нервной клетки), нервного волокна и группы мышечных волокон. Различные двигательные единицы включают в себя разное количество мышечных волокон: от 3-6 (мышцы глазного яблока) до 120-160 (мышцы туловища, конечности).

Каждая мышца имеет огромное количество двигательных единиц. Природа сформировала такой физиологический аппарат управления двигательными нейронами, что они включаются последовательно, в разном сочетании, в разных группах мышц, обеспечивая их включение и выключение в нужный момент. Например, вертикальная поза человека поддерживается автоматически множеством мышц.

В образовании двигательного навыка участвуют такие анализаторы, как вестибулярный, слуховой, тактильный. Любое отклонение действительного движения от задуманного плана тотчас же корректируется нервной системой. Коррекция движения осуществляется по каналам обратной связи от работающего органа к регулирующим нервным центрам. В процессе тренировок (упражнений) различные органы системы подвергаются совершенствованию. Сущность упражнений составляют физиологические, биохимические и морфологические сдвиги, возникающие под влиянием многократных повторений движения.

В ходе тренировки совершенствуется ЦНС, в ней улучшается взаимодействие процессов возбуждения и торможения, увеличивается скорость проведения импульсов, совершенствуется сократительная способность и расслабление мышечных волокон. В процессе тренировок совершенствуется взаимодействие первой и второй сигнальной систем. Регулярные занятия спортом совершенствуют физические качества человека, развиваемые на основе двигательных навыков.

**Контрольные вопросы:**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

3. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

5. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.

6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

7. Представление о биологических ритмах человека. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения.

**Глава 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**3.1. Основные понятия**

Что такое здоровье человека? По определению Всемирной организации здравоохранения понятие «***здоровье***» означает отсутствие болезней в сочетании с состоянием полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических функций, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Такой подход к пониманию здоровья предполагает тесную взаимосвязь состояния здоровья с резервными возможностями организма. Так как функциональные возможности организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни существенно изменяются, о состоянии здоровья можно говорить как о динамическом процессе, который может ухудшаться или улучшаться, т. е. об ослаблении или укреплении здоровья.

Основой физического и психического здоровья, кроме отсутствия болезней, является определенный уровень физической тренированности и функциональной сбалансированности систем организма. Исходя из концепции физического здоровья, основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и использования для обеспечения физиологических функций. Так как доля аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергопотенциала, то именно максимальная величина аэробных возможностей организма, выражающаяся в максимальном потреблении кислорода (МПК), является основным критерием его физического здоровья и жизнеспособности. Величина МПК зависит от кислородной емкости крови (количества кислорода, которое может связать 100 мл артериальной крови за счет соединения его с гемоглобином), «насосной» функции сердца и способности работающих скелетных мышц усваивать кислород, В норме кислородная емкость крови колеблется в пределах 18 - 25мл. У бегунов и лыжников МПК достигает 5-6л/мин.

Как видим, в понятие «здоровье» входит норма того или иного показателя. Например, говорят: «нормальная температура», «нормальное содержание сахара в крови», «нормальная кислотность желудка» и т.д. Но достаточно ли этих нормальных показателей для полной характеристики здоровья? Думается, что нет. Они справедливы только для нормальных условий жизнеобитания. А как изменятся эти «нормальные» показатели, когда человек попадает в экстремальные условия, и от него потребуется мобилизация дополнительных резервных возможностей? В изменивших условиях «нормальными» показателями будут другие, а прежних станет явно недостаточно для поддержания высокой работоспособности и необходимого уровня здоровья. Настоящий научный подход к понятию здоровья должен быть количественным. По Н.М. Амосову, количество здоровья определяется суммой резервных мощностей основных функциональных систем организма, в первую очередь, кислородотранспортной системы - МПК.

О количестве здоровья можно судить также и по уровню физического состояния организма: весоростовому индексу, жизненной емкости легких, частоте сердечных сокращений, артериальномv давлению, времени восстановления после стандартной нагрузки, динамометрии и др. Например, нельзя считать человека вполне здоровым, если он имеет избыточный вес (более 10% от нормы) и повышенное кровяное давление (более 140/85мм рт.ст.). Нормальным соотношением роста и веса считается: для мужчин, в среднем, - 400г, для женщин - 350г на 1см роста. За норму принимается давление от 120/70 до 140/85мм рт.ст. Здоровье зависит от ряда внешних и внутренних факторов.

К внешним факторам относятся образ жизни и условия окружающей среды. К внутренним - изменения в организме, развивающиеся под воздействием внешних факторов. В какой же степени от каждого из этих факторов зависит наше здоровье? Исследованиями установлено, что от занятий физической культурой и спортом здоровье зависит на 20%, от сна - на 20%, от режима питания - на 10%, от генетической наследственности - на 20%, еще на 20% здоровье человека и продолжительность его жизни зависят от окружающей среды. Люди, живущие в здоровой местности, имеют шанс прожить дольше, чем те, кто дышит загрязненным воздухом и пьет загрязненную воду. И лишь на 10% продолжительность жизни зависит от уровня медицинского обслуживания. Конечно, от врача зависит многое, но если человек всю жизнь злоупотреблял спиртными напитками, курил, наплевательски относился к своему здоровью, медицина вряд ли поможет.

Что же такое здоровый образ жизни? ***Здоровый образ жизни (ЗОЖ)*** – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия. Здоровый образ жизни предполагает соблюдение личной гигиены, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим Здоровый образ жизни тесно связан с общей культурой человека.

***Личная гигиена*** включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Особенно это важно для студентов, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких спортивных достижений.

***Рациональный суточный режим*** создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма. В основе лежит ритмическое и правильное чередование труда, отдыха и других видов деятельности.

Суточный режим должен основываться на закономерность биологических ритмов. При правильном суточном режиме у человека вырабатывается определенный режим функционирования организма, в результате чего в определенное время можно более эффективно выполнять конкретные виды работ. Строгое соблюдение режима дня помогает также воспитывать организованность, силу воли, приучает к сознательной дисциплине. В суточный режим студентов должно входить, прежде всего, выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование учебы, спортивных занятий и отдыха, регулярное питание, достаточный и полноценный сон.

Социальным показателем здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, быту, активном отдыхе, способствующих формированию здоровых норм общежития. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью.

Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплина являются важными условиями успешной учебной деятельности. Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др. Так, до 30% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при сниженной на 9-12% работоспособности. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1-2 часов ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что приводит к снижению умственной работоспособности в течение учебного дня на 7-18%. До 60% студентов начинают самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет ее далеко за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенной затраты нервной энергии, отражается на качестве сна. Около 40 % студентов занимаются самоподготовкой в выходные дни, предназначенные для отдыха и восстановления сил. До 60% студентов бывают на свежем воздухе меньше 30 минут в день, 30% - до одного часа при гигиенической норме два часа в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегают менее 2% студентов. Как следствие этого - вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, которые охватывают 80% студентов. Основные правила суточного режима:

- подъем в одно и то же время;

- выполнение утренней физзарядки и закаливающих процедур;

- прием пищи в одно и то же время не менее 4 раз в день (лучше 4-5 раз в день);

- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;

- занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной нагрузкой не реже 3-5 раз в неделю по 1,5-2 часа;

- выполнение физических упражнений в процессе учебной деятельности (физкультпаузы );

- ежедневное пребывание на свежем воздухе (выполнение ходьбы и других физических упражнений) - 1,5-2 часа;

- полноценный сон (не менее 8 часов) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

***Сон*** – основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья и высокой умственной и физической работоспособности. Систематическое недосыпание и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности (особенно умственной), ослабление защитных сил организма. В период напряженной учебной деятельности (экзамены, зачеты), во время тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличить. Сон должен быть непрерывным. Наилучшее время для сна с 22-23 часов вечера до 6-7 часов утра. Тишина и покой - непременные условия здорового сна. Свет, музыка, разговоры и другие раздражители мешают нормальному сну.

При стойких и длительных нарушениях сна следует обратиться к врачу. Без его рекомендаций нельзя пользоваться различными снотворными средствами. Недопустимо бороться с бессонницей с помощью алкогольных напитков: после их употребления наступает наркотическое состояние, не имеющее ничего общего с нормальным сном.

***Уход за телом.*** Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из него продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, поэтому она обеспечивает полную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1см поверхности тела приходится 100 болевых, 12-15 холодовых, 1-2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление. Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей.

Основа ухода за кожей - регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже 1 раза в неделю в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно. Кожу рук необходимо мыть с мылом после посещения туалета, после выполнения различных работ и перед едой, поскольку на коже рук, особенно под ногтями, скапливается много микробов, которые могут быть перенесены в пищу.

Систематического ухода требуют и ноги, особенно при повышенной потливости. Желательно перед сном ежедневно мыть ноги с мылом, чаще менять носки. Сухие мозоли следует своевременно удалять с помощью пемзы, мозольного пластыря или мозольной жидкости.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Недопустимо пользоваться для мытья волос хозяйственным мылом либо синтетическими моющими средствами, предназначенными для стирки белья. Рекомендуется пользоваться туалетным мылом или шампунем.

Систематического ухода требует полость рта и зубы. Пер сном и после каждого приема пищи необходимо чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам и только вертикально.

***Гигиена одежды и обуви.*** Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. Она должна быть легкой и удобной, приносить эстетическое удовольствие. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна быть легкой и не стеснять движения, кроме того, она должна хорошо впитывать пот и быстро его испарять. Летом одежда спортсмена состоит из майки, трусов, хлопчатобумажного или шерстяного костюма; зимой - из хлопчатобумажного белья, шерстяного костюма, шапочки, рукавиц. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни и, наоборот, повседневной одеждой - на занятиях по физической культуре.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Лучше всего этим требованиям удовлетворяет обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводность, хорошую эластичность и прочность, а также обладающая способностью сохранять форму после намокания. Резиновая обувь вызывает потливость. Носки должны хорошо пропускать воздух и впитывать пот, они должны быть всегда эластичными, чистыми, мягкими. На тренировках и соревнованиях следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Зимой рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что дает возможность использовать теплую стельку и надевать шерстяные носки.

***Рациональное питание*** обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческой деятельности. Пища представляет собой комбинацию продуктов, состоящих из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды.

Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище, следующие: оптимальное ее количество; полноценное качество, т.е. наличие в ней сбалансированного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; оптимальное соотношение продуктов животного и растительного происхождения; хорошая усвояемость; приятный вкус, запах, внешний вид; доброкачественность и безвредность.

Энергозатраты организма выражаются в килокалориях (ккал). В этих же единицах измеряется энергетическая ценность пищи. В среднем в сутки человек тратит около 3000 ккал. Сколько же килокалорий он должен получать с пищей? Суточная норма белков для занимающихся спортом составляет 2-2,5г на 1кг массы тела. Значит, человек весом 70кг в сутки должен потреблять 140-180г белков. Продукты, содержащие белки, желательно распределять следующим образом: мясо, мясные продукты, сыр на завтрак и обед; рыбу, творог, кашу с молоком на ужин. Белки способствуют развитию мышечной системы, они являются основным источником образования энергии в мышечной работе.

Суточная норма потребления жиров 1,5-2,4г на 1кг массы тела. Рацион должен включать 80-85% жиров животного происхождения ( сливочное масло, сметана, сыр, мясо, рыба) и 15-25% жиров растительного происхождения (растительные масла, овощные, рыбные консервы).

Суточная норма углеводов - 8,3-13,3г на 1кг массы тела. При этом 64% потребляемых углеводов должно приходиться на сложные углеводы (крахмал) и 36% - на простые (сахар). Особенно полезен спортсменам мед, легко усвояемый организмом. Содержащаяся в нем фруктоза очень полезна для мышцы сердца. Мед следует есть на ночь.

Витамины – необходимый элемент пищевого рациона. Удовлетворять потребности организма в витаминах нужно, прежде всего, за счет употребления натуральных продуктов. При их нехватке рекомендуется принимать витаминные концентраты из естественных продуктов (настой шиповника, дрожжи и т.п.). Можно принимать синтетические препараты, но только по назначению врача («Аевит», «Ундевит», «Декамевит» и др.).

Минеральные вещества также необходимы организму. Их суточные нормы составляют: кальция - 1200мг, фосфора - 1800мг, железа - до 20мг. Кальций содержится в сыре, твороге, молоке, икре, рыбных консервах, фасоли и др., фосфор - в печени, мясе, фасоли, горохе, овсяной и гречневой крупе.

Каков же должен быть пищевой рацион в режиме питания? Рацион должен быть оптимальным в количественном отношении, т.е. соответствовать рекомендуемым нормам калорийности. Необходимо систематически контролировать массу тела. Если она меняется в больших пределах, значит, рацион не соответствует энергозатратам организма. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее ценные в биологическом отношении продукты. При сохранении необходимой калорийности объем рациона должен быть небольшим, пища должна быть хорошо усвояемой, чтобы не перегружать органы пищеварения. На ужин не рекомендуются продукты, долго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и секреторную деятельность пищеварительных органов (ветчина, жирная баранина, острые приправы, какао, кофе, крепкий чай и т.д.). Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна. Обильный и поздний ужин приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной работоспособности на следующий день.

Принимать пищу в суточном режиме необходимо в строго определенное время - это способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Спортсменам принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Питаться лучше четыре раза в день: завтрак - 7.00-7.30, обед- 13.00-14.00, полдник - 16.00-17.00, ужин - 20.00-20.30. Можно ограничиться и трехразовым питанием. Примерное распределение калорийности суточного рациона: завтрак - 40%, обед -35%, ужин - 25%. Максимальное время между приемами пищи не должно превышать 6 часов. При приеме пищи все внимание следует уделять еде. Всякое отвлечение от пищи (разговоры, чтение и др.) приводит к нарушению пищеварения и усвоения пищи. Во время еды нельзя торопиться. Пища должна хорошо пережевываться.

Во время спортивных соревнований нельзя резко менять привычный режим питания. Следует с осторожностью принимать новые пищевые продукты и блюда, так как ко всякой новой пище организм должен приспособиться.

***Вредные привычки*** – курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность. Они несовместимы с занятиями физическими упражнениями и спортом.

Курение – вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении в организм вместе с табачным дымом поступают многие вредные продукты. Особенной токсичностью отличаются никотин и смолистые вещества. Никотин является сильнейшим ядом. Смертельная доза никотина для человека - 50мг. При выкуривании одной сигареты в организм поступает 2мг никотина.

Систематическое курение оказывает отрицательное влияние на центральную нервную систему и через нее - на весь организм. У курильщиков часто отмечаются головные боли, головокружение, нарушение сна, угнетение половой функции. Курение вызывает также различные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Любители табака в 8-15 раз чаще страдают эмфиземой легких, в 3-5 раз - язвенной болезнью желудка, в 3-4 раза - расширением аорты и коронарным склерозом, у каждого седьмого курильщика - облитерирующий эндартериит. Инфаркт миокарда среди курящих наблюдается в два раза чаще, чем среди некурящих, а смерти, вызванные сердечно-сосудистыми заболеваниями - в 3 раза чаще.

Смертность среди курильщиков в возрасте 40-49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих; 50-летний человек, выкуривающий пачку сигарет в день, имеет вдвое больше шансов умереть в ближайшие 1,5-2 года, чем его некурящие сверстники. Среди курящих рак дыхательных путей возникает в 2 раза чаще, чем среди некурящих.

Алкоголь оказывает отрицательное воздействие, прежде всего на центральную нервную систему; даже малые дозы алкоголя угнетают тормозные процессы в ней. У человека резко снижаются интеллектуальные способности. Он не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. Вместе с тем нарушается и физическая работоспособность, снижается скорость двигательных реакций, уменьшается сила, ухудшается точность движений. Алкоголь вызывает также серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, печени, желудочно-кишечного тракта, половых и других органов. Среди мужчин, злоупотребляющих спиртными напитками, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают в 22 раза чаще, чем у непьющих. Заболевания органов пищеварения - в 18 раз, органов дыхания - в 4 раза. У алкоголиков нередко наблюдается тяжелое заболевание печени - цирроз, которое часто заканчивается смертью.

Систематическое употребление алкоголя отрицательно действует на половую сферу, вызывает различные нарушения в сексуальной жизни. Следует особо подчеркнуть, что злоупотребление алкоголем часто является причиной преступлений, травматизма и несчастных случаев на производстве и в быту. Пьянство нередко приводит к разрушению семьи, пагубно отражается на воспитании детей. Употребление алкогольных напитков спортсменами в значительной мере снижает эффективность тренировок и ведет к ухудшению спортивных результатов.

Бытует мнение, что малые дозы алкоголя не вредны, что они действуют стимулирующе, не снижают работоспособность и в холодную погоду согревают организм. Это неверно, любые дозы алкоголя снижают умственную и физическую работоспособность, притормаживают скорость двигательной реакции, ухудшают внимание, точность и координацию движений. Что касается согревания, то это обманчивое ощущение. Алкоголь не согревает организм, а лишь расширяет кровеносные сосуды кожи, кровь приливает к коже, и человек чувствует теплоту. Циркулируя по расширенным сосудам, кровь отдает много тепла во внешнюю среду. Вследствие этого температура тела обычно понижается на 1-2 градус, организм быстрее охлаждается, хотя выпивший этого не замечает. Употребление наркотиков вызывает особое состояние эйфории (возбуждения), которое сопровождается оглушением, искажением восприятия действительности, снижением внимания, расстройством мышления и нарушением координации движений.

***Закаливание*** играет важную роль в профилактике простудных заболеваний, снижая их в 2-5 раз. Закаливание воздухом (прием воздушных ванн) следует осуществлять при температуре воздуха +15 - +20 градусов, продолжительность их 20-30мин., ежедневно увеличивая время пребывания на воздухе на 10мин., и таким образом, доводя его до 2 часов. Следующий этап - воздушные ванны при температуре +10 - +15 градусов продолжительностью 15-20мин. Ванны при температуре воздуха ниже 15 градусов могут принимать только закаленные люди и непродолжительное время - не более 15мин.

Водные процедуры оказывают более сильное воздействие на организм, чем воздушные, так как теплопроводность воды в 28 раз выше теплопроводности воздуха. Самое благоприятное время для закаливания водой - лето, осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу после сна или после зарядки. Начинают водные процедуры с температуры воды +30 - +34 градуса. Затем через каждые два дня температуру воды постепенно снижают и доводят ее до +20 градусов и ниже. Во время принятия водных процедур не должно возникать никаких неприятных ощущений и озноба. Основным закаливающим фактором является не продолжительность процедур, а температура воды, поэтому, чем она ниже, тем короче процедура.

Водные процедуры подразделяются на обтирание, обливание, душ, купание. Начинать купание в открытом водоеме можно, когда температура воздуха достигает +20, а воды +18 градусов. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, сначала один раз, потом два-три раза в день. Помогают противостоять простудным заболеваниям и местные водные процедуры - полоскание горла холодной водой и холодные ножные ванны, которые следует проводить ежедневно перед сном.

Закаливание солнцем целесообразно начинать с первых теплых дней и продолжать его все лето. Солнечные ванны лучше всего принимать утром с 8.00 до 11.00 через 30-40 мин после приема пищи. Начинают закаливание с 5-10 минутного пребывания на солнце, увеличивая процедуру примерно на 5-10 мин, и доводят ее до 1-2 часов с 15 минутным перерывом в тени после каждых 15-20мин. загорания.

При долгом пребывании на солнце чаще всего происходит перегревание организма и на коже могут появиться ожоги. Перегревание может вызвать тепловой или солнечный удар. Систематическое ультрафиолетовое облучение в оптимальных пределах оказывает общеукрепляющее действие, повышает работоспособность, является хорошим закаливающим средством в борьбе с инфекциями и простудными заболеваниями.

**3.2. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Одним из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья являются физическая культура и спорт. Это особенно важно в наше нелегкое время перехода к рыночным отношениям, когда состояние социальной сферы и экономики страны обуславливают серьезные трудности в жизнеустройстве молодежи. Наблюдения показывают, что наиболее безболезненно к новым условиям адаптируются люди, обладающие крепким здоровьем, высоким уровнем физического развития, не курящие, не злоупотребляющие алкоголем. Они более жизнеспособны, социально активны, настойчивы в достижении цели, легче переносят нервно - психические нагрузки, умеют управлять своим самочувствием и настроением, поддерживают на должном уровне работоспособность, эффективно учатся, разумно отдыхают.

Однако не все студенты это хорошо понимают, большинство из них пренебрегает занятиями физическими упражнениями, например, студенты специальной медицинской группы на физическую культуру и спорт тратят в неделю не более 3 часов при норме 10-12 часов, студенты подготовительной и основной групп - около 6 часов. В молодом возрасте компенсаторные силы организма более действенны, поэтому студенты до поры до времени не ощущают отрицательных последствий малоподвижного образа жизни, но со временем "болячки" начинают проявляться, и только тогда молодой человек начинает задумываться о своем здоровье. А задуматься есть над чем.

К 60 годам возможности основных функциональных систем составляют около 70% от периода расцвета. Так, начиная с 30-35 летнего возраста способность сердечной мышцы "перекачивать" кровь ежегодно ухудшается на 1%, жизненная емкость легких снижается на 7,5 мл на 1кв. м поверхности тела, максимальное потребление кислорода (МПК) уменьшается на 0,5 мл/мин/кг/ у мужчин и на 0,3 мл/мин/кг - у женщин. К 60 годам ударный объем сердца в покое уменьшается на 30%, минутный объем крови при предельных нагрузках - на 25-30%, снижается эластичность крупных артерий, систолическое давление повышается на 10-40мм. рт.  ст., аэробная производительность снижается почти в два раза.

Занятия оздоровительной физической культурой в значительной степени способны приостановить возрастные изменения различных функций. Дневная норма двигательной активности у студентов должна быть не менее 1,5 часов, при этом не имеет принципиального значения однократно или по часам выполнялась физическая нагрузка, важно другое - величина нагрузки. В исследованиях установлено, что после чрезмерно высоких физических нагрузок умственная работоспособность у студентов не восстанавливается даже после суточного отдыха. Это пример неправильного планирования двигательной функции организма. Малая физическая нагрузка почти никак не отражается на умственной работоспособности, а вот умеренная физическая нагрузка оказывает самое благоприятное влияние на умственную работоспособность.

Мышечная деятельность является также лучшим способ разрядки эмоционального напряжения, связанного с такими психологическими переживаниями, как тоска, страх, зависть, тревога, стресс. На последнем остановимся несколько подробнее. Стресс в переводе с английского означает "напряжение". Впервые это слово употребил канадский ученый-биолог Ганс Селье в 1936г. Стресс – это адекватная реакция организма на внешнее воздействие, заключающееся в мобилизации защитных сил. Прежде всего, эта ответная реакция проявляется в мышечной деятельности. Например, в животном мире источниками стрессовой ситуации являются холод, голод, нападение хищников, природные стихии и т.п. Ответом на такие стрессы неизменно является мышечное действие: убежать от опасности, догнать добычу, побороть противника и т.д. Человек в первобытном обществе и на ранних стадиях цивилизации гасил стрессовые состояния тяжелым физическим трудом. В современных условиях стрессов достаточно, а мышечной разрядки не хватает, поэтому стресс остается некомпенсированным - он бьет по сердцу, нервам. Усугубляет возникновение стресса также плохой психологический климат в коллективе, нервные нагрузки, конфликты, чрезмерный поток информации, учебная перегрузка. Последствия несвязанных психологических нагрузок ведут к нарушению сна, гипертонии, сердечнососудистым заболеваниям, язве желудка, нарушению мозгового кровообращения.

Но можно ли любой стресс считать вредным, нежелательным? Нет, нельзя. "Полная свобода от стресса, - писал Селье, - означает смерть. Если в первой фазе стресса - фазе ожидания, например, у спортсмена перед стартом, у студента перед экзаменом, у артиста перед выходом на сцену, не будет оптимального возбуждения, то результат основного действия будет плохим. Нежелательно также и напряженное протекание первой фазы стресса, так как оно опустошает человека, делает его безвольным. Вторая фаза стресса - собственно стресс (приспособление к трудовой ситуации) способствует достижению высоких результатов, но только при условии, если благоприятно прошла первая фаза стресса. В этом случае организм, подготовленный первой фазой, хорошо переносит и вторую фазу, реализует при этом максимум своих возможностей. Спортсмен достигает более высоких результатов, чем на тренировках, актер играет с большим подъемом, студент на экзамене обнаруживает незаурядные знания и способности, солдат в бою проявляет завидную смелость, находчивость и решительность, юноша при встрече с любимой девушкой смело признается ей в любви. Однако высокая нота во второй фазе долго длиться не должна, затянувшийся стресс грозит срывом. Третья фаза стресса - фаза истощения - самая опасная и коварная. Напряжение миновало, казалось бы, можно расслабиться, отдохнуть, но сон не идет, диссертант после успешной защиты диссертации заболевает, у студента после сдачи экзамена нервное напряжение нарастает, в голову лезут всякие навязчивые мысли. Это и есть разрушительное действие третьей фазы.

Можно ли противостоять стрессу? Современная наука считает, что можно. Самым существенным средством уменьшения вредного воздействия стресса является физический труд, занятия физической культурой и спортом в сочетании с другими факторами здорового образа жизни.

Для организации ЗОЖ немаловажное значение имеет правильное планирование оздоровительной и спортивно-массовой работы, а именно: выбор времени для этих мероприятий в течение учебного дня, недели, семестра, учебного года.

В цикле исследований проверялась целесообразность проведения занятий физическими упражнениями и спортом в период, когда у студентов наблюдается снижение работоспособности, ухудшение самочувствия: в конце учебного дня, учебной недели, в конце семестра и в конце учебного года. Исследованиями выявлено, что показатели работоспособности у студентов, занимавшихся физическими упражнениями, значительно выше, чем у тех, кто их не выполнял. К концу недели качественный показатель работоспособности у студентов, не принимавших участия в массовых оздоровительных мероприятиях, снижался в среднем на 46%, а у тех, кто занимался этим активно, снижение, по сравнению с исходным уровнем, составило 13,2%. К концу семестра этот показатель снижался соответственно на 42% и 15%, а в конце год на 52% и 12%.

Динамика работоспособности в течение рабочего дня характеризуется тремя периодами: врабатыванием, стабилизацией и снижением в результате наступившего утомления. Как реагировал организм на физическую нагрузку в каждом из этих периодов?

В период врабатывания физические упражнения с небольшими нагрузками обеспечивают кратковременное (на 1,5-2час.) повышение работоспособности, затем наблюдается ее снижение, к концу дня работоспособность возвращается к исходному уровню. В течение недели положительный эффект от таких нагрузок незначительный. Занятия с нагрузкой средней интенсивности обеспечивают наибольший подъем уровня работоспособности до конца учебного трудового дня, включая время самоподготовки. Положительные последствия таких нагрузок сохраняются на протяжении 2-3 дней, после чего постепенно затухают. Физические нагрузки большой интенсивности на 70-90% притормаживают умственную работоспособность. Лишь спустя 10 часов ее уровень возвращается к исходному состоянию.

В период стабилизации работоспособности самыми эффективными являются двигательные нагрузки средней интенсивности. Они обеспечивают умеренно-повышенный уровень работоспособности. Занятия со средней интенсивностью способствуют поддержанию оптимальной работоспособности в течение 2-3 дней.

В период снижения работоспособности, например, во время экзаменационной сессии, проведение занятий с небольшими нагрузками является самым предпочтительным. Это ведет к некоторому повышению работоспособности и в конце дня, и в конце недели.

***Экзаменационная сессия*** – напряженная пора. Она сопряжена с рядом негативных явлений в жизнедеятельности и функциональном состоянии организма студентов.

Влияние правильно организованного режима дня на умственную работоспособность студентов во время сессии было проверено экспериментально на трех группах студентов, ведущих разный образ жизни. Первая группа во время сессии вела упорядоченный образ жизни, включающий физическую активность, нормальный сон, питание, самоподготовку, прогулки и т.д. Вторая группа занималась физическими упражнениями без соблюдения элементов ЗОЖ. Третья группа имела произвольный режим организации жизнедеятельности. Исследования показали, что самое меньшее снижение умственной работоспособности под влиянием экзаменов оказалось у студентов первой группы, ведущих упорядоченный образ жизни.

Интенсивность спортивных учебно-тренировочных занятий во время экзаменационной сессии должна быть не более 60-70 % максимального уровня. В этот период нецелесообразно изучать и совершенствовать технику новых упражнений.

Важное положительное воздействие на работоспособность, психоэмоциональное состояние студентов в период экзаменационной сессии оказывают занятия рекреационного характера. Такие занятия можно проводить самостоятельно в разных вариантах.

Первый: занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов. Продолжительность - 90 мин. Содержание - общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, бег или ходьба в умеренном темпе.

Второй: два занятия в неделю по 45мин. комплексного характера - упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, дыхательные упражнения.

Третий: два занятия в неделю по 45мин. по возможности после экзаменов. Содержание занятий то же, что и во втором варианте, но они дополняются ежедневной физзарядкой и физкультпаузами по 5-10мин. после 60мин. учебного труда.

Четвертый: ежедневные занятия по 60-70мин умеренной интенсивности, в содержание которых включаются доступные упражнения.

Пятый носит комплексный характер. Кроме физических упражнений, он учитывает сон, питание, пребывание на свежем воздухе, самоподготовку.

**3.3. Факторы, определяющие интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности**

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Из опрошенных 5 тысяч студентов московских вузов только 33,8% подтвердили, что занимаются физкультурой и спортом два раза в неделю. У более, чем 50% студентов полностью отсутствует проявление физкультурно-спортивной активности, т.е. нет потребности в занятиях этим видом деятельности. Осознание личностью потребности превращает ее в интерес, который вызывает желание действовать, формирует мотив поведения. Мотивы могут быть ситуационными (частными), определяющими отдельные поступки человека, и широкими, жизненно важными на протяжении длительного времени. Мотивы следует отличать от сознательных целей и намерений. Мотивы стоят за целями, побуждают их к действию.

Одним из компонентов мотивации является стимул, который зачастую выступает в роли непосредственной причины поступка. К стимулам в области физической культуры и спорта могут быть отнесены: совершенная материальная база, удобное расписание занятий, возможность выбора вида спорта, увеличение свободного времени, укрепление здоровья, педагогическое мастерство и увлеченность преподавателя и т.д.

**3.4. Самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни**

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны стать обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют активному воспитанию организма после нагрузки, повышают физическую и умственную работоспособность. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях и в разное время. Задачи, решаемые в процессе самостоятельных занятий, у студентов разных медицинских групп разные.

Главная задача у студентов специальной медицинской группы - ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. При проведении самостоятельных занятий студенты специальной медицинской группы должны консультироваться с преподавателем физического воспитания и врачом.

Студентам подготовительной и основной медицинских групп рекомендуется совершенствовать ранее изученные на учебных занятиях упражнения и тренироваться в доступных видах спорта, беге, лыжах, спортивных играх и др.

Самостоятельные занятия проводятся в следующих формах: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного года и спортивные тренировки.

Содержанием утренней гимнастики должны быть упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется включать упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба; медленный бег; упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с гантелями 1-2кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами); различные наклоны в положении стоя, лежа, приседания на одной или двух ногах; легкие подскоки, медленный бег и ходьба; упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Физиологическую нагрузку необходимо повышать постепенно, доводя ее до максимума в середине зарядки и постепенно уменьшая к концу. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средней величины. Между сериями в 2-3 упражнения (а при силовых - после каждого) выполняют упражнения на расслабление или медленный бег (20-30с.). Спортсменам-разрядникам избранного вида спорта следует развивать наиболее отстающее физическое качество. Утренняя гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1,5-2 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых. Физические упражнения можно проводить в хорошо проветренных помещениях, а лучше - на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу, вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются.

Заниматься рекомендуется 2-4 раза в неделю по 1,5 часа, заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не ведет к повышению тренированности. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время дня, но не ранее чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну.

**Контрольные вопросы:**

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

2. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды.

3. Культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция организма.

4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

5. Организация двигательной активности.

6. Основы закаливания. Личная гигиена.

7. Физическое самовоспитание и совершенствование. Самооценка собственного здоровья.

8. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Причины возникновения заболеваний.

**Глава 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**4.1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов**

Прогресс науки требует от человека большего объема профессиональных знаний и разнообразной информации. Это обусловлено смещением центра тяжести нагрузки с физической сферы на психическую и умственную. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, высший отдел - головной мозг. В среднем его масса составляет 2-2,5% общей массы тела, однако кислорода мозг потребляет 15-20% используемого организмом. В течение одной минуты мозгу необходимо 40-50см3 кислорода. Кроме того, умственная деятельность человека сопровождается изменением функционального состояния различных органов и систем организма. По сравнению с покоем при умственной работе расход энергии повышается незначительно – на 500-1000ккал и составляет 2500-3000 ккал. Например, при чтении про себя расход энергии увеличивается на 16%, при чтении вслух - на 48%, слушании лекций - на 46%, на практических занятиях - на 86 %, при чтении лекций - на 94%.

При умственной работе изменения со стороны сердечно сосудистой системы выражаются в увеличении кровенаполнения сосудов конечностей и расширении сосудов внутренних органов. Наличие эмоционального фактора способствует более выраженной акции со стороны сердечно-сосудистой системы. В период экзаменов пульс у студентов повышается до 88-92 уд/мин., в день экзаменов перед входом в аудиторию, достигает 118-144 уд/мин., соответственно, артериальное давление повышается до 135/85 - 155/95мм рт.ст. При эмоционально напряженном умственном труде учащается дыхание, снижается насыщение крови кислородом.

Если кратковременная, интенсивная умственная деятельность вызывает учащение сердечных сокращений, то длительная работа - замедление. Так, до начала учебной работы у студентов была зафиксирована частота пульса в среднем 70,6 уд/мин., при выполнении относительно спокойной работы - 77,4. Такая же работа средней степени напряжения вызвала учащение пульса до 83,5 уд/мин, а при сильном напряжении - до 93,1. У научных сотрудников во время выступления на конференции наблюдалось повышение индекса напряженности сердечной деятельности до 130%. Все эти изменения более выражены у тех студентов дневного отделения, которые совмещают учебу с работой, а также у тех, у кого нет совместимости времени учебной деятельности с биоритмическим оптимумом. В процессе длительной напряженной учебной деятельности наступает состояние утомления как нормальная реакция организма на выполненную работу.

***Работоспособность*** – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, с другой, - его природную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности. Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, определенные психические, физиологические, физические особенности.

В определенной мере работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, темперамента. Так, лицам, обладающим хорошей работоспособностью, присуща подвижность торможения, преобладание процессов внутреннего возбуждения. Кроме того, большое значение имеют и такие свойства, как сообразительность, ответственность, добросовестность и т.д. Работоспособность зависит и от уровня мотивации, от поставленной цели, адекватной возможности личности. В каждый момент работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только в отдельности, но и в сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы:

- физиологического характера - состояние здоровья (сердечно-сосудистой, дыхательной систем и т.д.);

- физического характера - степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и т.д.;

- психического характера - самочувствие, настроение, мотивация и т. д.

Аккуратность и сдержанность связаны с инертностью процессов возбуждения и торможения. Работу, требующую большой концентрации внимания, более успешно выполняют студенты, которые обладают слабой нервной системой с преобладанием внешнего торможения или уравновешенностью, а также инертностью нервных процессов. Интерес к эмоционально привлекательной учебной деятельности увеличивает продолжительность ее выполнения. Мотив похвалы или порицания может быть чрезмерным по силе воздействия, вызвать настолько сильные переживания за результаты работы, что никакие волевые усилия не позволят справиться с ними, что, безусловно, приводит к снижению работоспособности.

Поэтому одним из важных условий высокого уровня работоспособности является оптимальное эмоциональное напряжение. Психологическая установка также влияет на работоспособность. Например, у студентов, ориентированных на систематическое усвоение учебной информации, процесс и кривая ее забывания после сдачи экзамена носят характер медленного снижения. У тех студентов, которые в течение семестра систематически не работали, а в короткое время при подготовке к экзаменам изучили большой объем материала, наблюдается быстрое забывание изученного материала.

В условиях относительно кратковременной умственной работы причиной снижения работоспособности может стать снижение уровня ее новизны. В процессе продолжительной умственной работы сглаживаются реакции на различные по силе раздражители, увеличивается время реакции, снижается устойчивость внимания. Например, возбудимость зрительного анализатора снижается даже после небольшой по интенсивности работы. При всякой умственной деятельности состояние работоспособности не остается постоянным, оно то улучшается, то ухудшается. На эти колебания влияют освещенность рабочего места, шум, температура воздуха и т.д., а также факторы физиологического характера - состояние здоровья в данный день, которое определяется питанием, психическим состоянием, условиями отдыха и т.д.

**4.2. Динамика работоспособности**

Исследования показали, что работоспособность человека изменяется в течение суток и зависит от экзогенных (внешних), а также эндогенных (внутренних) факторов - частоты сердечных сокращений, величины артериального давления, глубины сна и т.д.

Эндогенные биологические ритмы называют биологическими часами. Колебание работоспособности в течение суток соответствует биологической ритмике. Различают студентов с устойчивой стереотипичностью изменения работоспособности. Студенты, отнесенные к «утреннему типу», - так называемые «жаворонки», для них характерно то, что они встают рано, с утра бодры и жизнерадостны. Наиболее работоспособны с 9 до 14 часов. Вечером их работоспособность снижается. Этот тип наиболее адаптирован к ритму обучения, поскольку их биологический ритм совпадает с ритмом вуза.

Студенты «вечернего типа» наиболее работоспособны с 13 до 24 часов, в первой половине дня они заторможены, для «сов» целесообразно с 18 часов устраивать самостоятельные занятия по более трудным предметам.

Есть еще третья группа студентов - аритмики, они занимают промежуточное место между «жаворонками» и «совами», но все же они ближе к «жаворонкам».

Учебный день студента, как правило, не начинается с высокой продуктивности труда. В начале занятия не сразу удается сосредоточиться, активно включиться в работу. Проходит приблизительно 10-15 мин, а иногда больше, прежде чем работоспособность достигает оптимального уровня. Это так называемый период врабатывания, он характеризуется постепенным повышением работоспособности и некоторыми ее колебаниями. Психофизиологическое содержание этого периода сводится к образованию рабочей доминанты, для чего имеет значение установка. Второй период - оптимально устойчивая работоспособность имеет продолжительность 1,5-2 часа. Третий период - полная компенсация отличается тем, что появляются первые признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией. Четвертый период - устойчивая компенсация характеризуется нарастанием утомления, колебанием волевых усилий. Пятый период - начинается прогрессивное снижение работоспособности, которое перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет мобилизации резервов организма (конечный порыв). Дальнейшее продолжение работы влечет резкое снижение ее продуктивности в результате снижения работоспособности и угасания рабочей доминанты (шестой период).

Динамика умственной работоспособности в недельном учебном цикле характеризуется последовательной сменой процесса вырабатывания в начале недели (понедельник), что связано с вхождением в привычный режим учебной работы после отдыха в выходной день. В середине недели (вторник - четверг) наблюдается период устойчивой, высокой работоспособности. К концу недели (пятница, суббота) отмечается ее снижение, в некоторых случаях наблюдается подъем работоспособности, что объясняется явлением конечного порыва. Однако типичная кривая работоспособности может измениться, если вступает в силу фактор нервно-эмоционального напряжения, сопровождающего работу на протяжении ряда дней. Так, если студент в начале недели в течение трех дней писал контрольную работу, сдавал зачет, готовился к экзамену, в результате работоспособность была снижена.

В начале учебного года процесс полноценной реализации учебно-трудовых возможностей студентов затягивается до 3-3,5 недель (период врабатывания), сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем наступает период устойчивой работоспособности длительностью приблизительно 2,5 месяца. С началом зачетной сессии в декабре, когда на фоне продолжающихся учебных занятий студенты готовятся и сдают зачеты, ежедневная нагрузка увеличивается в среднем до 11-13 часов, что в сочетании с сильными эмоциональными переживаниями приводит к снижению работоспособности.

Во время экзаменов эта тенденция усиливается и наблюдается более выраженное снижение кривой работоспособности. В период зимних каникул студент уже может восстановиться к исходному уровню, а если отдых сопровождается активным использованием средств физической культуры и спорта (спортивные игры, бег, плавание, лыжи и т.д.), наблюдается явление сверхвосстановления.

Начало второго полугодия также сопровождается периодом врабатывания, однако его продолжительность составляет приблизительно 1,5 недели. Дальнейшие изменения работоспособности до середины апреля характеризуются высоким уровнем устойчивости. В апреле наблюдаются первые признаки снижения работоспособности, обусловленные кумулятивным эффектом многих негативных факторов жизнедеятельности студентов, накопленных за учебный год.

Рабочий день большинство студентов начинают с высокой работоспособности. На период врабатывания уходит от 10-20 до 40 минут. Затем наступает состояние «рабочей установки», и работоспособность достигает оптимальной высоты. В дальнейшем, вследствие утомления наблюдается снижение работоспособности. В период отдыха после занятий наступает определенное восстановление, уровень которого зависит от организации отдыха. Иногда при условии соответствующей настройки на выполнение учебной деятельности, при ответственном и напряженном ее характере, заметного периода врабатываемости не наблюдается. Снижение работоспособности может быть и в том случае, если студенты приступают к учебе без завтрака, при систематическом недосыпании.

В условиях существенной перестройки жизнедеятельности, отсутствия в ней физических упражнений как средства эмоциональной разрядки, рекреации, активного восстановления наблюдается последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности в течение всего периода экзаменационной сессии.

У первокурсников наблюдается наиболее высокий уровень умственной работоспособности, далее он уменьшается, что свидетельствует о лучшей адаптации студента к учебе. Более высокий уровень у женщин, он выражает их более высокую психоэмоциональную реакцию на ситуацию экзамена. В весеннюю зачетную сессию и в период экзаменов снижение работоспособности выражено резче, чем в первом полугодии.

Экзамены для студента - это критический момент, когда подводятся итоги учебной работы за семестр. Сессия - это всегда некая неопределенность исхода, что позволяет оценивать ее как сильный эмоциональный фактор. В ходе ее резко сокращается физическая активность, время пребывания на свежем воздухе, частично нарушается режим питания. Так, при обследовании 637 студентов было установлено, что 36,5% из них испытывали эмоциональную напряженность, 63,4% -плохо спали накануне. В период экзаменов, при средней работе по 8-9 часов в день, интенсивность умственного труда возрастает по отношению к периоду учебных занятий на 85-100%. Наблюдения за студентами в период экзаменов показывают, что частота сердцебиений у них устойчиво нарастает до 118-140 уд/мин, артериальное давление повышалось до 135/85мм рт. ст.

Отмечено, что напряжение на экзаменах у студентов с плохой успеваемостью выше, чем у тех, кто имел хорошую успеваемость, у нетренированных, слабо успевающих студентов по мере нарастания напряжения вегетативные сдвиги усиливаются. Уровень физической подготовленности в большой степени определяет устойчивость организма к эмоционально напряженному учебного труду. В период экзаменационной сессии у многих студентов происходит потеря веса, она составляет в среднем 1,6-3,4кг. В большей степени это присуще тем студентам, реактивность которых на экзаменационную ситуацию повышена.

**4.3. Усталость, утомление, их причины**

При длительной напряженной умственной работе наступает утомление, при котором деятельность внутренних органов чрезмерно повышается или до крайности ослаблена. ***Утомление*** – временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Оно возникает в результате истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе органов, обеспечивающих деятельность различных систем организма. Утомление имеет разнообразные проявления на поведенческом, физиологическом (вегетативная компенсация, затруднение выработки условных связей, повышение инертности в динамике нервных процессов), психологическом (снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти и т.д.) уровнях.

Специфика проявлений утомления зависит от вида нагрузки, локализации и продолжительности его воздействия и т.д. На этом основании выделяют различные виды утомления - физическое и умственное, компенсируемое и некомпенсируемое, острое и хроническое. При отсутствии мер, уменьшающих степень или снижающих остаточные явления утомления возможно развитие пограничных и хронических состояний (астенический синдром, истощение, психосоматические заболевания). В связи с этим актуальны проблемы своевременной диагностики и профилактики утомления. К ней относятся: рациональная организация труда, отдыха, специальная тренировка и обучение, методы психической саморегуляции.

При умственном утомлении снижается память, вследствие чего возникает так называемое «убегание мысли», то есть быстрое исчезновение того, что незадолго до того было усвоено. Если умственное утомление - это объективное состояние организма, то умственная усталость - субъективное состояние человека.

***Усталость*** – психическое явление, переживание, связанное с утомлением. Степень усталости и утомления могут не совпадать из-за положительного или отрицательного фона. Усталость может нарастать при неудовлетворенности работой, непонимании ее значения, неудачах в ней. Наоборот, успешное завершение работы снижает чувство усталости. Усталость можно снять положительными эмоциями, сосредоточением внимания, усилением интереса к работе. Степень усталости можно оценить в баллах: не устал - О, легкая усталость - 1, средняя - 2, сильная - 3, очень сильная - 4. Если каждые два часа оценивать усталость, можно получить картину ее изменения, это позволяет более эффективно и рационально распределить учебную нагрузку и оценить ее влияние на усталость.

В возбужденном состоянии можно не замечать утомления, несмотря на то, что экзамены проходят в конце семестра, когда студенты утомлены. Эмоциональный подъем в день экзамена бывает настолько большим, что временно снижает чувство усталости. Успешная сдача экзамена еще больше мобилизует студента, неудача может привести к депрессии. Бывают состояния усталости, при которых еще можно совершать умственную работу, но в ней отсутствует творческое начало, она становится шаблонной. Утомленный человек в своем труде невольно идет за готовыми образцами и может выполнять такую работу еще относительно легко. Затем наступает другой период, сопровождаемый чувством напряжения, когда для выполнения работы необходимо волевое усилие. Дальнейшее продолжение работы приводит к появлению чувства неудовлетворения, нередко носящего оттенок раздражения.

Наступающее утомление не всегда обнаруживается во временном ослаблении всех сторон деятельности. Снижение работоспособности в одном виде учебной деятельности может сопровождаться сохранением его эффективности в другом. Например, устав заниматься вычислительными операциями, можно успешно заниматься чтением. Утомление частичного характера свойственно определенным видам умственного труда. Но может быть такое состояние общего утомления, при котором уже невозможно заниматься умственной деятельностью, и даже простой разговор оказывается не по силам. Единственное желание - спать. По некоторым признакам можно ориентироваться в степени утомления при умственном труде: снижение аппетита, головная боль. Объективными признаками переутомления являются: снижение веса, лабильность частоты сердцебиения, кровяного давления, снижение сопротивляемости организма инфекциям.

Если умственный труд протекает в условиях малой двигательной активности, то это приводит к возникновению условий для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия. Поэтому умственная деятельность студентов, связанная с психическими напряжениями, предъявляет высокие требования к организму, и при определенных неблагоприятных условиях может стать причиной серьезных заболеваний, особенно сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, нервной системы и т.д.

С учетом динамики умственной работоспособности следует строить учебный процесс следующим образом:

- лекции по наиболее сложным предметам планировать на середину недели (вторник - четверг);

- практические занятия – на третью пару часов;

- наиболее сложные и трудоемкие работы планируются на середину недели.

Проблему режима труда и отдыха нельзя рассматривать раздельно, так как умственный труд невозможен без полноценного отдыха. Для всякой работоспособности необходимы равномерность и ритмичность. Порывистость, форсированное напряжение не обеспечивают устойчивой работоспособности, для высокопродуктивной, интеллектуальной деятельности необходим определенный ритм. Ритмом в работе можно назвать ежедневные занятия в одни и те же часы при целесообразном чередовании их с перерывами для отдыха. В самом начале для организации ритмичной работы требуется сознательное напряжение воли. Как только студент втянулся в работу, принуждение снижается, возникает привычка, работа становится потребностью. Если порядок в работе, ее ритм установлен правильно, студент изо дня в день может работать много, не перегружая себя. Следует помнить, что во всякую трудовую деятельность нужно входить постепенно, так как начало работы совпадает с периодом врабатывания.

Необходимый уровень работоспособности возможен при привычной последовательности и систематичности умственной деятельности. Хотя это условие не определяет содержания работы, которое будет в течение семестра изменяться, но оно предусматривает четкую фиксацию времени занятий, перерывов на обед, дорогу, активный отдых, культурные мероприятия, сон и т.д. Содержание работы на каждую неделю определяется графиком обязательных занятий, на основании которого студент планирует свою работу. Необходимо правильное чередование труда и отдыха, а также смена одних форм труда другими. Правильное чередование умственной деятельности с регулярным и достаточным сном является одним из важных условий ее эффективного выполнения. Не менее важно чередовать работу и отдых в течение учебно-трудового дня. Если продолжать работу, не обращая внимания на чувство большой усталости, то впоследствии даже продолжительный отдых не всегда восстанавливает прежний уровень работоспособности. Положительный эффект оказывает смена учебно-трудовой деятельности, что находит отражение в чередовании различных предметов в учебном расписании, а также при самоподготовке к теоретическим и практическим занятиям. Систематическое (ежедневное) выполнение умственной работы в одни и те же часы позволяет выполнять умственную работу продуктивнее и в большем объеме.

Активизация учебного труда при возрастающих нагрузках требует особых условий учебы, быта и особенно отдыха студентов. Вуз предоставляет студентам три вида отдыха, различные по длительности:

- кратковременные перерывы между занятиями;

- еженедельный день отдыха;

- каникулярный отдых зимой и летом.

Несмотря на количественные различия все три вида отдыха должны восстановить нарушенное оптимальное соотношение нервных процессов в коре головного мозга и увеличить связанную с этим умственную работоспособность. Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма. Движение мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений, поддерживающих его в нормальном состоянии. Поэтому умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья и занятий физкультурой.

**4.4. Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов**

При умственной деятельности в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью и инертностью. Характерно, что умственная работа не всегда прекращается после официального окончания учебных занятий. Если мышечную работу мы прекращаем произвольно, то умственную в один миг прекратить трудно. В этих условиях нервная система не получает достаточно необходимых импульсов.

Принцип активного отдыха стал основой организации отдыха при умственной деятельности. В ходе выполнения физических упражнений в коре больших полушарий возникает доминанта движения, которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсомоторную зону коры головного мозга, поднимает тонус всего организма. Надо добавить сюда и такой субъективный психологический фактор, как естественность и физиологичность упражнений, которые никогда не воспринимались человеком как нечто навязанное ему. На заре существования человечества люди могли поддерживать свою физическую форму вначале инстинктивно, как животное, затем учились этому сознательно, готовя себя для коллективной охоты и защиты очагов. Следует учитывать и эмоциональный фактор. Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном умственной деятельности.

В период напряженного умственного труда у людей обычно наблюдается сосредоточенное выражение лица: сжатые губы, напряженная шея и т.д. Напряжение мышц тем сильнее, чем более трудную задачу приходится решать. Импульсы, идущие от напряженной мускулатуры в центральную нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. При умственной работе, не требующей физических усилий и точных координированных движений, чаще всего напряжены мускулы шеи, плечевого пояса, мимики и речевого аппарата, так как их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями, речью. При длительной письменной работе напряжение постепенно перемещается от мышц пальцев к мускулатуре плеча и плечевого пояса. Таким образом, нервная система стремится активизировать кору головного мозга, сохранить работоспособность. Если этот процесс идет долго и монотонно, кора головного мозга привыкает к этим раздражениям, начинается процесс торможения, при этом работоспособность снижается. Для предупреждения этого состояния необходимы активные движения, снимающие возбуждение и освобождающие мускулатуру от лишнего напряжения. Если после напряженной умственной работы продолжительность сна мала, то мышечное напряжение не снимается полностью, а переутомление только увеличивается.

Для успешной работы необходим не только тренированный мозг, но и тренированное тело. Активный отдых повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий. Еще тысячелетие назад люди пытались отбирать и использовать накопленный опыт поддержания физических кондиций. Великие люди прошлого так же пытались повысить свою интеллектуальную мощь при помощи физических упражнений. А.С. Пушкин начинал летнее утро с купания в реке, а зимнее - с приема ледяных ванн, потом брался за пистолет: 100 выстрелов, тренирующих руку и глазомер. Верховая езда, фехтование, английский бокс - вот его спортивные увлечения. В кабинете Льва Толстого лежали гантели, как две капли похожие на те, что продаются в магазинах в наше время. В 60 лет он совершал путешествие из Москвы в Тулу пешком, в 70 лет великий старик в беге на коньках обгонял гостившую у него молодежь.

Различают отдых пассивный (сон) и активный, связанный с двигательной деятельностью. И.М. Сеченов доказал, что смена работы одних мышечных групп другими лучше восстанавливает силы, чем полное бездействие. Этот принцип стал основой организации отдыха в сфере умственной деятельности, где соответствующим образом организованные нагрузки до, в процессе труда и по окончании умственной деятельности способствуют сохранению и повышению умственной работоспособности. Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в течение дня. Существуют различные формы двигательной активности: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, учебные и самостоятельные занятия по физическому воспитанию. В выходные дни - участие в туристических походах, соревнованиях, прогулки на свежем воздухе, а летом - пребывание в студенческих спортивно-оздоровительных лагерях.

**4.5. Рациональное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности**

Большие умственные нагрузки, особенно в период экзаменационной сессии (до 1,5 месяцев), могут создать у студентов нервно-эмоциональное напряжение, которое на фоне нарушения режима труда, быта, отдыха могут привести к нарушению психики человека. Избежать этого помогает комплекс оздоровительных гигиенических мероприятий, к числу которых относится активный отдых, нормализация сна и питания, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность. Отдых должен быть тем продолжительнее, чем напряженнее была предшествующая работа.

Состояние психической напряженности у студентов первого курса может возникнуть в результате адаптации к новым условиям: вхождение в новый коллектив, новые формы обучения, отсутствие индивидуального подхода со стороны преподавателей и декана, нарушение режима питания, сна и т.д. Эти факторы могут вызвать немотивированные пропуски занятий, безинициативность, неуверенность. В период адаптации у студентов отмечается более низкий уровень работоспособности, при этом организм работает с большой напряженностью и интенсивностью. Это ведет к его ослаблению и обострению имеющихся хронических заболеваний. Особенно напряженным для студентов является период экзаменационной сессии. В этот период продолжительность самоподготовки увеличивается до 8-9 часов, а интенсивность возрастает до 85-100%. В результате у многих студентов появляются отрицательные эмоции - волнение, неуверенность, страх, возрастают затраты энергии на выполнение одного и того же вида учебной деятельности. Отсутствие снижения возбуждения после экзамена говорит о застойном характере возбудительных процессов и появлении умственного утомления, особенно оно увеличивается к четвертому экзамену и после завершения сессии остается еще до трех недель. Поэтому использование средств физической культуры в период экзаменов и после них способствует нормализации основных нервных процессов возбуждения и торможения.

В результате исследований установлено, что для поддержания работоспособности студентов в первой половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения с преимущественной (до 70-75%) направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости, с интенсивностью ЧСС 120-180 уд/мин. Во второй половине каждого семестра - с преимущественной (до 70-75%) направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью ЧСС 120-150 уд/мин. Первая половина семестра совпадает с более высоким функциональным состоянием организма, вторая – с его относительным снижением. Занятия, построенные с учетом этого, оказывают стимулирующее влияние на умственную работоспособность, улучшают самочувствие.

Систематические занятия баскетболом, волейболом, гимнастикой, легкой атлетикой продолжительностью от 30 до 60 мин. являются высоко эффективным средством для нормализации высшей нервной деятельности на уровне коры головного мозга и подкорки. Все это, в свою очередь, способствует повышению производительности учебного труда.

При планировании и организации самостоятельных занятий необходимо учитывать следующие особенности: в период врабатывавания (утренние часы) необходимо использование физических упражнений с ЧСС 110-130 уд/мин. и моторной плотностью до 65-80%. При проведении занятий в дневное время целесообразна более высокая физическая активность. Занятия с ЧСС 160 уд/мин. и моторной плотностью 65-75% рекомендовано использовать лишь на последних часах учебного расписания. Необходимо учесть, что для студентов со слабым физическим развитием, имеющим хронические заболевания, нагрузку целесообразно снижать, и, наоборот, для студентов, достаточно тренированных, нагрузки должны быть увеличены.

Проверка эффективности разнообразного сочетания режимов при двухразовых занятиях в неделю на протяжении одного семестра позволила установить «зону» оптимального взаимодействия между умственной и физической работоспособностью. Ей соответствует использование занятий с режимом ЧСС 130-160 уд/мин. Превышение оптимума повышает эффект в двигательной деятельности, но снижает интеллектуальную. При систематических занятиях различными видами спорта воспитываются определенные физические качества, отражающие объективные условия. Игровые виды спорта, а также виды, связанные с единоборством, при прочих равных условиях, предъявляют повышенные требования к психике. Особое внимание своему физическому развитию надо уделять студентам, относящимся к специальной медицинской группе, так как процесс восстановления работоспособности у них протекает гораздо медленнее.

Одним из эффективных средств сохранения работоспособности и предупреждения утомления является релаксация. ***Релаксация*** (от латинского - облегчение, расслабление) - общее состояние покоя, расслабленности. Оно наступает при отходе ко сну, после сильных переживаний или физических усилий, а так же при полном или частичном мышечном расслаблении, наступающем в результате произвольных усилий или аутогенной тренировки. Возможна долговременная релаксация (во время сна, гипноза) при некоторых фармакологических воздействиях, и относительно кратковременная, в том числе периодическая, чередующаяся с напряжением. В целом ряде случаев релаксация оказывается необходимой, и разрабатываются специальные приемы ее обеспечения. Так, частичная или периодическая релаксация - непременное условие спортивной тренировки. Наиболее известными способами вызывания полной или частичной релаксации является аутогенная тренировка, гипноз, двигательная тренировка.

Для практического применения релаксации рекомендуется сесть на стул или кресло и принять позу «кучера». При этой позе голова и плечи опущены, колени слегка раздвинуты, руки опущены между коленями. Следует максимально расслабить все мышцы туловища, особое внимание нужно обратить на расслабление мышц лица: закрыть глаза, опустить брови, ноздри, слегка приоткрыть рот и полностью опустить подбородок. Нахождение в этой позе следует сопровождать мысленными рекомендациями: «Я отдыхаю, я полностью расслаблен, я дышу ровно, спокойно, я набираюсь сил, я готов выполнить любую работу».

Если позволяют условия, максимального расслабления можно достигнуть лежа на спине, с использованием выше приведенных рекомендаций. Таким образом, произнося слова и создавая соответствующие им мысленные образы, можно изменять эмоциональные реакции, функциональное состояние различных органов и систем. Основами психомышечной тренировки можно овладеть за 5 - 7 дней, если, конечно, верить в нее. Можно рекомендовать студентам следующие настрои:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мои руки расслаблены и теплы.
3. Мои руки полностью расслаблены, теплые.
4. Мои ноги расслабляются и теплеют.
5. Мои ноги полностью расслаблены, теплые. Мое туловище расслабляется и теплеет.
6. Мое туловище полностью расслаблено, теплое.
7. Моя шея расслабляется и теплеет.
8. Моя шея полностью расслаблена, теплая.
9. Мое лицо расслабляется и теплеет.
10. Мое лицо полностью расслаблено, теплое.

В процессе овладения аутогенной тренировкой эти формулы повторяют по 2-6 раз подряд, медленно, не торопясь. Для сохранения высокого уровня работоспособности можно рекомендовать студентам следующее. Обязательные занятия физическими упражнениями не менее двух раз в неделю, причем нагрузки должны быть адекватны уровню физической подготовки занимающихся. Допустимы высокие нагрузки в начале недели и средние и малые в конце. Исследования показали, что использование 5-10 минутных физкультурных пауз в режиме учебного дня эффективнее, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительностью. При самоподготовке целесообразно выполнять изотонические упражнения, а через каждые два часа одноминутные динамические упражнения (ходьба, бег на месте). Здоровый образ жизни, подразумевающий ежедневное пополнение двигательных действий и гигиенических мероприятий. В свободные дни полезны прогулки на свежем воздухе, однодневные туристские походы.

В процессе самоподготовки для восстановления работоспособности можно рекомендовать:

1. постепенно усиливающееся разминание мочек уха большими и указательными пальцами рук (15-20сек.);
2. поглаживание по желобкам уха от козелка вверх в течение 10-15сек.;
3. потягивание ушных раковин кончиками пальцев (5-10 раз)
4. легкое похлопывание сложенными пальцами по ушным раковинам в течение 20-15сек.;
5. поочередные массирующие движения расслабленными пальцами от середины лба к вискам и ушным раковинам, от середины подбородка к углам нижней челюсти, захватывая лицо (10-15сек.).

Для повышения умственной работоспособности каждые два часа рекомендуется физкультурная пауза, включающая 6-8 упражнений: наклоны туловища, ходьба, приседания, вращения туловища, бег на месте, а также дыхательная гимнастика, которая снижает психическую напряженность. В начале при расслабленных и слегка опущенных плечах выполняется вдох через нос, воздухом наполняются нижние отделы легких, живот при этом выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимается грудная клетка, плечи, ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи, ключицы.

Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме ходьбы, полный вдох на 4, 6, 8 шагов, затем следует задержка дыхания, равная половине числа (4, 6, 8), количество повторений определяется самочувствием.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы.

Через 2-3 часа непрерывных занятий необходимо проделать гимнастику для глаз.

1. Сомкнуть веки и открыть глаза на 3-5сек. Повторить 6-8 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц глаз.
2. Поморгать глазами 1-2 мин. - улучшается кровообращение глаз.
3. Перевести взгляд с выбранной прямо перед собой точки на точку, расположенную ближе (20-30см от себя). Зафиксировать взгляд 3-5сек. Повторить 10-12 раз.
4. Приближая к глазам указательный палец вытянутой вперед руки, смотреть до тех пор, пока не появится двойное изображение. Повторить 6-8 раз. Это облегчает зрение на близком расстоянии.

Если к предложенным упражнениям вы добавите еще самомассаж верхних, нижних конечностей, шеи, плечевого пояса, поясницы и водные процедуры, то высокая работоспособность будет обеспечена

Для снятия нервно-психического напряжения можно рекомендовать массаж и расслабление обеих рук, причем массаж производится у внутреннего края локтевого ложа. Можно сцепить руки над головой и одновременно с наклоном туловища перетягивать их в левую и правую сторону, или принять позу кучера и расслабить руки, плечи, ноги, закрыть глаза и посидеть несколько минут.

Для сохранения душевного спокойствия рекомендуются следующие упражнения:

1. Круговые движения двумя орехами, зажатыми в кулаке.
2. Накрыв ладонью грецкий орех, положенный на другую ладонь, производить круговые движения от мизинца.
3. Массаж кончика мизинца (2мин.).
4. Сжимание пальцев в кулак с загнутым внутрь большим пальцем (5-7мин.).

Для повышения внимательности можно рекомендовать сжимание пальцев в кулак, охватывая мизинец (8-9 раз). Для улучшения памяти сложить кончики указательного и большого пальца и сдавливать (10-12 раз). Надавливание кончиком большого пальца на основания всех пальцев (15-20 раз), прогибание и выпрямление пальцев, а также их отведение (15-20 раз).

Сильное утомление часто сопровождается нарушением сна. В этом случае можно рекомендовать следующее:

1. Сгибание и разгибание стоп 40-50 раз.
2. Массаж затылочной области, в виде легких растираний 2-3мин.
3. Массаж в виде поглаживаний, в центре мочки 2-3мин.

Таким образом, используя предложенные рекомендации, можно повысить свою работоспособность, снять утомление, улучшить память, внимание и тем самым повысить свою успеваемость.

**Контрольные вопросы:**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.

2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

4. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

5. Особенности рационального использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.

6. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

7. Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов.

**Глава 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**5.1. Общая физическая подготовка**

Основные физические качества формируются в процессе общей физической подготовки (ОФП), которая способствует всестороннему физическому развитию человека. ОФП способствует также повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

В процессе общефизической подготовки решаются следующие задачи:

- гармоничное развитие мускулатуры тела и отдельных мышечных групп;

- приобретение общей выносливости;

- повышение быстроты движений и скоростных способностей;

- увеличение подвижности в основных суставах, улучшение эластичности мышц, выработка ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях, повышение координации движений.

Говоря о важности ОФП, не надо забывать, что она не может в полной мере обеспечить успеха в конкретной спортивной деятельности или в конкретной сфере профессионального труда, потому что в одних случаях требуется преимущественное проявление выносливости (лыжи, бег, гребля, велосипед), в других - наличие силы (тяжелая атлетика, борьба), в третьих - быстроты (спринтерский бег, бокс, фехтование), в четвертых - необходимо то и другое (комплексные многоборья). Поэтому в каждой сфере деятельности нужна специальная подготовка.

**5.2. Специальная физическая подготовка**

***Специальная физическая подготовка (СФП)*** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида игровой деятельности. Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;

- профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Спортивная подготовка (тренировка)*** – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих целенаправленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность: массовый спорт, спорт высших достижений.

Цель спортивной подготовки в массовом спорте - укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и способствовать активному отдыху.

Цель спортивной подготовки в спорте высших достижений - добиться максимально высоких результатов в избранном виде спорта. Структура подготовки спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы.

Под ***технической подготовленностью*** следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта.

***Физическая подготовленность*** – это возможности функциональных систем организма. Она отражает определенный уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

***Тактическая подготовленность спортсмена*** – это степень владения средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики); видами (наступательной, оборонительной, контратакующей); формами (индивидуальной, групповой, командной).

**5.3. Методика развития физических качеств**

***Физические качества*** – это способности организма человека, проявляющиеся в его двигательной (мышечной) деятельности. Развитие физических качеств - это процесс перехода из одного состояния организма в другое, более совершенное. Иными словами, развивая физические качества, человек становится более сильным, быстрым, выносливым, ловким за счет функциональных, морфологических и биологических изменений в организме.

Физическая подготовка характеризуется суммой развития отдельных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Развитие этих качеств - единый процесс. Однако это не значит, что при развитии одного физического качества автоматически развиваются и другие. Это возможно лишь на начальных этапах развития физических качеств. В дальнейшем подобный рост прекращается и происходит так называемая диссоциация физических качеств: упражнения, которые раньше вызывали развитие всех физических качеств, теперь будут оказывать тренирующее действие лишь на некоторые из них. В то же время следует учитывать, что наивысшие показатели в развитии одного из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных.

Физические качества развиваются не сразу, а постепенно, без резких скачков, неодинаково, не постоянно и не все сразу: то одно, то другое из них «выходит» вперед, «лидирует» какое-то время, «подтягивает» до своего уровня остальные; затем уже другое, наиболее важное для данного вида спорта ( вида профессии) качество «выходит» вперед и т.д.

Физические качества развиваются параллельно с формированием двигательных навыков. Эта возможность была исследована у спортсменов-многоборцев. На первой стадии необходимо достижение высокого уровня общей физической подготовленности и особенно быстроты. У начинающих быстрота как физическое качество наиболее разносторонне воздействует на организм, а, следовательно, и на прочность формирования навыков.

На второй стадии ведущее значение приобретает выносливость, на третьей - выносливость и сила. На этом процесс формирования навыка заканчивается, начинается процесс его стабилизации (примерно на уровне I спортивного разряда). И здесь физические качества развиваются постепенно, но не равномерно. На уровне результатов кандидата в мастера спорта место силы вслед за выносливостью занимает ловкость. Количественные же показатели уровня развития веса физических качеств постоянно повышаются от стадии к стадии, что и подтверждает постепенность их развития. А вот «лидерство» то одного, то другого качества подчеркивает неравномерность их развития. Каковы же пути развития физических качеств?

**Методика развития силы**

***Сила*** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Силу подразделяют на абсолютную и относительную. Абсолютная максимальная сила, которую может проявить человек безотносительно к собственному весу, а относительная - это величина силы, приходящаяся на 1кг собственного веса. В зависимости от режима деятельности мышц силовые способности человека подразделяются на скоростно-силовые и собственно силовые. Скоростно-силовые способности проявляются в динамической (быстрой) взрывной силе, а собственно-силовые находят свое проявление в статической и плавной (медленной) силе.

Средства развития силы – это те упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию данного физического качества. К ним относятся упражнения с внешним сопротивлением, преодолением собственного веса и изометрические упражнения.

Упражнения с внешним сопротивлением:

а) упражнения с тяжестями (штанга, гантели, гири, гимнастическая скамейка;

б) упражнения вдвоем (наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания, перетягивания, борьба);

в) упражнения с сопротивлением внешней среды (бег по глубокому снегу, по песку, по пашне, в гору и т.д.);

г) упражнения с сопротивлением других предметов (резиновых бинтов, жгутов, эспандеров, пружин, блочных и тренажерных устройств).

Упражнения с преодолением собственного веса:

а) легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок, прыжки вверх с места);

б) гимнастические силовые упражнения (подтягивание, подъем силой, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в упоре на полу, лазанье по канату, шесту);

в) упражнения в преодолении препятствий (забора, завала, стены, лестницы, окопов, оврагов, рвов и т.п.)

Изометрические упражнения:

а) упражнения в активном напряжении мышц (выпрямление полусогнутых ног, упираясь плечами в низкую перекладину, попытка оторвать от земли штангу большего веса и др.);

б) упражнения в пассивном напряжении мышц (удержание тяжелого предмета на предплечьях, на плечах, на спине, на вытянутых прямых руках и т.п.)

Среди средств с внешним сопротивлением наибольший эффект развития силы достигается при уступающем и преодолевающем режиме работы мышц (прыжки со штангой на плечах, метание тяжестей, прыжки с высоты, упражнения с резиновыми бинтами, жгутами, эспандерами, бег по песку, по снегу, пашне и т.п.): в сложных условиях развивает не только силу, но и силовую выносливость.

Гимнастические силовые упражнения ценны тем, что являются отличным средством для укрепления и развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса. Преимущество изометрических упражнений состоит в том, что они не требуют много времени и сложного оборудования, позволяют избирательно воздействовать на любые мышечные группы.

Методы развития силы – это пути (способы) эффективного использования вышеперечисленных средств для достижения поставленной цели. Таких методов три: повторный метод, метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Разница между ними в величине преодолеваемого сопротивления, в числе повторов упражнений в одном подходе, в количестве подходов, во времени и характере активного отдыха между подходами.

Из перечисленных средств развития силы наибольший интерес для студентов представляют гимнастические силовые упражнения, а из методов наиболее предпочтительным является метод «до отказа». Суть этого метода применительно к гимнастическим упражнениям заключается в том, что количество подходов и количество выполняемых упражнений в каждом подходе должно зависеть от достигнутого максимального результата обучаемого, а упражнения должны выполняться «до отказа». Отдых между подходами 3-4 мин.

**Таблица 5.1**

**Методы развития силы**

**(по И.Л. Дудареву, В.А. Плахтенко)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название метода** | **Задачи** | **Усилия (в % от****макс)** | **Число повторе-ний в одном подходе** | **Число****подходов** |  |
| 1 | Повторный | Совершенст-вование нервно-мышечной координации и увеличение мышечной массы | 50-60 | 6- 10 | 5-8 |  |
| 2 | «До отказа» | Увеличение мышечной массы | 70-80 | «ДО отказа» | «ДО отказа» |  |
| 3 | Максимальных усилий | Развитие способности проявлять наибольшую динамическую силу | 90-100 | 1 -2 | 2-3 |  |

**Таблица 5.2.**

**Физическая нагрузка для развития силы гимнастическими силовыми упражнениями методом «до отказа»**

**(по Е. Гончарову и Е. Жиленко)**

|  |
| --- |
| Необходимое суммарное количество повторений |
| Достиг-нутое максималь-ное количество раз | Подтягива-ние | Подъем силой | Подъем переворо-том | Поднима-ние прямых ног | Отжима-ние в упоре на брусьях |
| 3 | 12 | 7 | 8 | 12 | 13 |
| 4 | 15 | 9 | 10 | 12 | 16 |
| 5 | 18 | 11 | 13 | 18 | 19 |
| 6 | 21 | 13 | 15 | 22 | 22 |
| 7 | 26 | 14 | 17 | 25 | 25 |
| 8 | 29 | 16 | 20 | 28 | 29 |
| 9 | 32 | 18 | 22 | 32 | 32 |
| 10 | 35 | 20 | 24 | 35 | 35 |
| 11 | 39 | 22 | 26 | 38 | 38 |
| 12 | 42 | 24 | 28 | 42 | 42 |
| 13 | 45 | 26 | 30 | 45 | 45 |
| 14 | 49 | 28 | 32 | 48 | 47 |
| 15 | 52 | 29 | 34 | 52 | 50 |
| 16 | 56 | 30 | 36 | 55 | 53 |
| 17 | 59 | 32 | 38 | 58 | 56 |
| 18 | 62 | 33 | 39 | 61 | 59 |
| 19 | 66 | 34 | 40 | 64 | 62 |
| 20 | 69 | 35 | 41 | 67 | 64 |

Из данных таблицы видно, что если студент, например, имеет максимальный результат в подтягивании на перекладине 10 раз для развития силы на данном занятии ему необходимо выполнить это упражнение 35 раз

**Методика развития быстроты**

***Быстрота*** - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота проявляется в трех формах: в скорости двигательной реакций, в скорости одиночного движения и в частоте (темпе) движений.

Практически из трех форм быстроты наибольшее значение имеет третья форма - частота (темп) движений. В физкультурно-спортивной деятельности студентов частота движений определяется нормативными требованиями по дисциплине «Физическая культура». В нормативах указывается время, необходимое для выполнения того или иного упражнения, приема (действия).

К средствам развития быстроты относятся:

1. Спортивно-игровые упражнения (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей, теннис).
2. Упражнения в единоборстве (бокс, борьба, фехтование).
3. Упражнения, направленные на развитие взрывной и динамической силы (гантели, штанга, гимнастические силовые упражнения и др.).
4. Циклические упражнения максимальной мощности (бег 60 - 20м, плавание на 25 - 50м, челночный бег 10м×10м и др.).

Основными методами развития быстроты являются сенсорный, повторный, переменный и соревновательный.

Сенсорный метод – это специфический метод, направленный на развитие скорости двигательных реакций и способности различать небольшие интервалы времени - порядка десятых и даже сотых долей секунды.

Повторный метод является ведущим для развития быстроты Основная задача данного метода - через увеличение частоты движений повысить максимальную скорость. Показателем уровня максимальной быстроты принято считать скорость, которую достигает испытуемый в беге на 25 - 30м или на 25м с ходу. Повторять отрезки в беге на 25 - 30м или толкать штангу весом 50 - 70 % от максимального следует не более 3-4 раз в максимальном темпе, интервалы отдыха при этом - 4 - 5мин.

Переменный метод представляет собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью и движений с меньшей интенсивностью. В целях развития максимального темпа движений рекомендуется пробегать 25 - 30м с максимальной быстротой, затем 250м - с малой скоростью. Повторять нужно 3-4 раза.

Соревновательный метод характеризуется конкуренцией, сопоставлением сил в условиях соперничества, борьбой за первенство или за высокие достижения. Упражнения, применяемые в этом методе для развития быстроты, должны выполняться по условиям соревнований с фиксацией результатов.

Для стимулирования проявления быстроты могут применяться следующие методические приемы:

- введение в занятия элементов состязательности;

- использование лидирования (бег за партнером);

- применение приемов, способствующих увеличению скорости движений (бег по ветру, под гору, за световым лидером и др.);

- использование инерции «разгона»;

- уменьшение веса снаряда (метания).

Если вследствие утомления скорость движений или быстроты двигательной реакции снижается, то упражнения, направленные на развитие быстроты, надо прекращать.

**Методика развития выносливости**

***Выносливость*** – это способность организма противостоять утомлению и проявлять устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (жара, холод, горная гипоксия, инфекции и т.п.)

Выносливость подразделяют на общую и специальную. Под общей выносливостью понимается способность продолжительно выполнять разнохарактерную работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системам. Под специальной выносливостью понимается выносливость по отношению к определенной (преимущественно силовой, скоростно-силовой, скоростной) деятельности.

Силовая (динамическая) выносливость – это способность человека длительное время сохранять работоспособность, связанную с подъемом и перемещением значительных тяжестей.

Силовая (статическая) выносливость – это способность человека длительно поддерживать статические усилия при удержании грузов и при сохранении неподвижного положения тела.

Скоростная выносливость – это способность человека к удержанию предельной и околопредельной быстроты в течение определенного времени без значительного снижения эффективности этих действий.

Средствами развития различных видов выносливости являются:

- общей выносливости - циклические упражнения умеренной мощности (бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, лыжные гонки, плавание, гребля);

- силовой (динамической) выносливости – упражнения с внешним сопротивлением и упражнения в преодолении собственного веса;

- силовой (статической) выносливости - изометрические упражнения;

- скоростной выносливости - спортивно-игровые упражнения, упражнения в единоборстве, циклические упражнения максимальной и субмаксимальной мощности;

- скоростно-силовой выносливости - прыжки, метания, спринтерский бег, эстафеты, скоростное плавание.

Методами развития выносливости являются равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой и соревновательный.

Суть равномерного метода заключается в том, что определенную дистанцию спортсмен преодолевает с равномерной (средней или малой) скоростью, постепенно увеличивая продолжительность работы, т.е. длину дистанции. Равномерный метод широко применяется на начальном этапе развития выносливости.

Повторный метод заключается в повторном чередовании работы (физической нагрузки) и отдыха. Например, в беге длительность работы не должна превышать 1,5 минут, интенсивность нагрузки должна находиться на уровне 75 - 85 % от максимальной, интервал отдыха - не более 3-4 мин., отдых должен быть активным, число повторений должно определяться самочувствием и уровнем подготовленности занимающегося.

Переменный метод развития выносливости заключается в прохождении определенной дистанции (выполнении работы) с различной интенсивностью. Переменный метод направлен на развитие как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. Иногда этот метод называют методом «фартлек», т.е. игрой скоростей. Переменный метод - эффективное средство развития скоростной выносливости в беге. Для этого дистанцию 60-150м пробегают с околопредельной скоростью ( 90-95% от максимальной), а затем 600-800м - с малой скоростью. Выполняют 2-3 серии с 3-4 повторениями работы.

Интервальный метод развития выносливости применительно к бегу заключается в пробегании различных по длине отрезков с максимальной или околомаксимальной скоростью с изменением интервалов отдыха между отрезками. В интервальном методе длина отрезков подбирается таким образом, чтобы время работы длилось от 20 секунд до 2 минут, интервалы отдыха должны быть постепенно сближающимися (от 8 до 2 минут), отдых – пассивный, число повторений 3 - 4 в каждой серии, серий 2-6.

Круговой метод развития силовой выносливости заключается в последовательном выполнении упражнений на спортивных снарядах или без них по кругу в спортивном зале, на гимнастической площадке или на естественной местности.

Соревновательный метод развития выносливости заключается в том, что упражнения выполняются по условиям соревнований. Этот метод требует от занимающихся проявления максимальной выносливости и волевых усилий.

**Методика развития ловкости**

***Ловкость*** – это способность находчиво, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей. Ловкость характеризуется координацией, точностью и соразмерностью движений.

***Координация движений*** – это способность к одновременному последовательному согласованному сочетанию движений. Координация движений зависит от четкой соразмерной работы мышц, в которой строго согласованы различные по силе и времени мышечные напряжения.

***Точность и соразмерность движений*** – это способность выполнять движения в максимальном соответствии с требуемой формой и содержанием. Она требует не только точно согласованной мышечной деятельности, но и тонких кинестетических, зрительных ощущений и хорошей двигательной памяти.

К средствам развития ловкости относятся гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые, горнолыжные упражнения и упражнения в единоборстве.

Гимнастические упражнения развивают анализаторные системы человека, что способствует развитию координации, точности и соразмерности движений.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию пространственной ориентировки, повышению устойчивости анализаторных систем и расширению двигательного опыта человека.

Легкоатлетические прыжковые упражнения (тройной, с шестом, в длину, в высоту) способствуют развитию прежде всего координации движений.

Игры в ручной мяч, баскетбол, волейбол, водное поло, регби развивают координацию, точность и соразмерность движений, анализаторные системы, моторную память; расширяют двигательный опыт человека.

Занятия боксом, борьбой, фехтованием развивают анализаторные системы человека, повышают точность и быстроту реакций, формируют такие тонкие ощущения, как «чувство времени», «чувство оружия», «чувство расстояния», расширяют двигательные возможности человека.

Прекрасным средством развития ловкости является горнолыжный спорт. Скоростные спуски, слалом, прыжки на лыжах выполняются в непрерывно меняющихся условиях (характер движений, скорость, крутизна склона, рельеф местности, качество снега) и поэтому требуют от занимающихся ловких действий.

Наиболее эффективными методами развития ловкости являются метод необычных двигательных заданий и сенсорный.

Метод необычных двигательных заданий заключается в том, что студенты должны быстро, точно и сноровисто с ходу выполнить необычные для них двигательные задания. Например, повторить только один раз показанное несложное гимнастическое упражнение; выполнить бег и прыжки спиной вперед, оттолкнуться в прыжках не толчковой, а маховой ногой, метнуть гранату не правой, а левой рукой и т.д. Идея этого метода заключается в том, чтобы развивать у студентов способность быстро обучаться новым двигательным умениям, т.е. «тренировать тренируемость» центральной нервной системы.

Сенсорный метод заключается в том, чтобы путем придания дополнительной и срочной информации повысить возможности обучаемого в управлении своими движениями. Из физиологии известно, что система управления движениями получает информацию от органов чувств. Сигналы о совершаемых движениях попадают на рецепторы двигательного аппарата, кожи, зрения, слуха, вестибулярного аппарата. Информация о силе, направлении, быстроте, а главное, об эффективности движений, об их результативности лежит в основе совершенствования процесса управления ими. Дополнительная и срочная информация поступает к студенту в форме речи преподавателя или сигналов специальной аппаратуры. Восприняв эту информацию, обучаемый имеет возможность быстро скорректировать свои движения. Так он совершенствует анализаторные системы и моторную (двигательную) память, которые так необходимы для развития ловкости.

**Методика развития гибкости**

***Гибкость*** – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Различают гибкость динамическую и статическую, активную и пассивную. Она зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, разминки, массажа, ритма движения, предварительного напряжения мышц, возраста, уровня силы, спортивной специализации и др. Для развития гибкости применяются упражнения для растягивания мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения (простые, маховые, с внешней помощью, с отягощениями и без них). Лучше всего развивать гибкость в домашних условиях (зарядка, индивидуальная тренировка.

**5.4. Интенсивность физических нагрузок**

Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, минутный объем потребления кислорода и др. Наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, частота сердечных сокращений. Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: нулевая, первая тренировочная, вторая тренировочная, третья тренировочная.

Нулевая зона характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений 130 уд/мин. При такой интенсивности нагрузки не возникает кислородного долга, поэтому тренировочный эффект может обнаружиться лишь у слабо подготовленных занимающихся. Нулевая зона может применяться в целях разминки при подготовке организма к нагрузке большей интенсивности, для восстановления (при повторном или интервальном методах тренировки) или для активного отдыха.

Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки (от 130 до 150 уд/мин) наиболее типична для начинающих спортсменов так как прирост достижений и потребление кислорода (с аэробным процессом его обмена в организме) происходит у них, начиная с ЧСС, равной 130 уд/мин. В связи с этим данный рубеж называется порогом готовности. При воспитании общей выносливости подготовленного спортсмена характерно естественное «вхождение» во вторую зону интенсивности нагрузок.

Во второй тренировочной зоне (от 150 до 180 уд/мин) подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 уд/мин - это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако у слабо подготовленных спортсменов ПАНО может наступить и при ЧСС 130-140 уд/мин, тогда как у хорошо тренированных ПАНО может «отодвинуться» к границе 160-165 уд/мин.

В третьей тренировочной зоне (более 180 уд/мин) совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. Здесь частота пульса перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, но приобретают вес показатели биохимических реакций крови и ее составляющих, в частности количество молочной кислоты. Уменьшается время отдыха сердечной мышцы при сокращении более 180 уд/мин, что приводит к падению ее сократительной силы. В покое время отдыха сердечной мышцы составляет 0,75с., а при интенсивной физической нагрузке (более 180 уд/мин) всего лишь 0,08с. При этом резко возрастает кислородный долг.

К работе большой интенсивности организм приспосабливается в ходе повторной тренировочной работы по режиму, схожему с условиями соревнований и даже выше. Для повышения физической работоспособности большое значение имеет умение во время работы расслаблять мышцы.

**5.5. Мышечная релаксация (расслабление)**

***Расслабление (релаксация) мышц*** – это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.

Мышечная напряженность может проявляться в следующих формах:

- тоническая напряженность (в условиях покоя);

- скоростная напряженность (мышцы не успевают расслабиться при выполнении быстрых движений);

- координационная напряженность (мышца остается возбужденной в фазе расслабления).

Чтобы уметь расслабиться в каждом из этих случаев, необходимо освоить специальные методические приемы. Преодолеть тоническую напряженность можно с помощью направленных упражнений на повышение эластичности мышц, на расслабление в покое и в виде свободных движений конечностями и туловищем (типа свободных махов, потряхиваний). Тоническая напряженность появляется в результате утомления после предшествующей нагрузки. В этом случае полезны легкая разминка до появления испарины, массаж, баня, плавание в теплой воде.

Справиться со скоростной напряженностью можно с помощью повышения скорости перехода мышц в состояние расслабления после быстрого сокращения. Известно, что эта скорость гораздо меньше, чем скорость перехода от расслабления к возбуждению. Именно поэтому при увеличении частоты движений мышца не успевает полностью расслабиться. Чтобы увеличить скорость расслабления мышц, используются упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления (повторные прыжки, бросание и ловля набивных мячей на сближенном расстоянии и т.д.)

Общую координационную напряженность, свойственную начинающим спортсменам, можно преодолеть, используя специальные приемы.

**5.6. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта**

Под влиянием физических нагрузок улучшается кровоснабжение всех тканей, усиливается обмен веществ и, что особенно важно, в организме образуется биологически активное вещество соматотропный гормон (соматотропин, СТГ). Этот гормон влияет на увеличение длины костей и, следовательно, на рост человека Непосредственным местом воздействия гормона на кость является конечное образование - эпифизарный хрящ, который постепенно заменяется костным веществом, т.е. происходит рост кости. Оптимальное механическое раздражение эпифизов усиливает действие гормона. В последние годы установлено, что физические нагрузки умеренной мощности и продолжительностью 1,5-2 часа могут более чем в три раза увеличить количество соматотропного гормона в организме.

Второй обнадеживающий момент в стремлении подрасти: в течение суток рост взрослого человека может изменяться до 2-3см. Утром, когда расправляются мышцы в тонусе, рост человека выше. К вечеру эти мышцы устают, в результате кривизна позвоночника увеличивается, человек сутулится и становится ниже ростом. Кроме суточного изменения тонуса мышц, состояния межпозвоночных хрящевых дисков на рост влияет осанка. Недаром для придания правильной осанки некоторым категориям военных (парадные подразделения), а также в народных танцах и в спортивной практике (художественная гимнастика) существуют специальные методики для формирования такого состояния тела. В ряде видов спорта (плавание, волейбол, спортивная гимнастика и др.) осанка вырабатывается естественным путем в ходе многолетней тренировки. Выработка хорошей осанки возможна и в студенческие годы, при этом не обязательно быть классным спортсменом. Для этого необходимо соблюдать правильный стиль жизни, регулярно делать зарядку и не пропускать учебных занятий по физической культуре.

В отличие от роста, масса тела (вес) поддается значительным изменениям в ту и другую сторону. Это зависит от того, занимается ли человек физическим трудом, физической культурой и спортом и соблюдает ли режим сбалансированного питания. Как известно, вес тела тесно связан с ростом. Простейший весо-ростовой показатель вычисляется по формуле: рост (см) - 100 = масса (кг). Правда, эта формула вправе только для людей ростом 155-165см. При росте 165-175см вычитать не 100, а 105, при росте 175-185 вычитать 110.

Чтобы корректировать недостатки телосложения, важно определить, а затем сформулировать свое собственное представление об идеале телосложения. При этом надо внимательно относиться к советам врача и преподавателя. Каждый студент должен для себя выработать программу корректирующих упражнений, научиться самостоятельно контролировать эффективность этой программы путем простейших антропометрических измерений.

**5.7. Подготовка и участие в соревнованиях**

Соревнования являются итогом учебно-тренировочной работы Спортсмену нужно точно знать о месте и времени начала соревнований. Общий режим перед соревнованиями (сон, труд, питание) остается обычным. За два, три дня до соревнований, как правило, отдыхают, не тренируются. Спортсмен ставит себе определенную цель: выиграть соревнования, показать какой-то результат и т.д. Если необходимо, нужно сделать график бега, определить, с какой высоты, какого веса начинать соревнования и т.п. Кроме того, нужно побольше узнать о своих основных соперниках (результаты, тактику). Оценка своих возможностей придает уверенность. День старта должен быть самым обычным. К месту соревнований нужно прибыть не менее чем за один час. За 40-50мин до старта начать разминку (15-25мин), хорошо разогреть мышцы и сделать упражнения в том темпе, который предстоит на соревнованиях. Закончить разминку за 10-15мин до старта. Перед стартом необходимо мысленно повторить технику движений, варианты тактической борьбы.

**5.8. Учет результатов и контроль тренировочной работы**

Под влиянием тренировочного процесса в организме постоянно происходят различные изменения. Технология контроля сводится к измерениям тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физического и психического состояния занимающихся, к тестированию этих показателей, к их математическому анализу и педагогической оценке решения задач тренировки. Различают три вида контроля: поэтапный (анализируются итоги за какой-то период или год); текущий (анализ за неделю или месяц); оперативный (контроль нагрузок и результатов во время одного занятия).

Для того, чтобы проанализировать выполненную тренировочную работу в течение длительного периода, сделать заключение об успехах или недостатках, вводить изменения в учебно-тренировочный план, необходимо вести учет объема, характера, интенсивности нагрузок, а также контролировать состояние здоровья. В литературе и практической деятельности распространено большое количество разных форм учета и контроля. Большинство из них сложилось в зависимости от вида спорта, уровня спортивных достижений, склонности, привычек и желания спортсмена. Все они имеют свои достоинства и недостатки. Чаще их называют дневниками самоконтроля. Наиболее приемлемыми для спортсменов массовых разрядов и занимающихся в гpуппах здоровья или общей физической подготовки являются дневники, в которых отражаются количество и интенсивность выполняемых упражнений, объективные (в цифрах) и субъективные (по самочувствию) показатели здоровья. Удобство такого дневника заключается в простоте и в том, что, не читая подробно, одним взглядом можно увидеть общую «картину» большинства результатов тренировки.

На одном листе идет запись, где количество (км, кг, количество раз) обозначается цифрой, а интенсивность словом: высокая, средняя, низкая (В, С, Н) и др. (как удобно, всегда одинаково). Объем можно подсчитать за неделю, месяц,

На другом листе идет учет состояния здоровья. Оценку здоровья можно записывать по объективным показателям в цифрах (пульс, вес, АД и др.), по субъективным показателям (работоспособность, сон, самочувствие и проч.) - сокращенно: отл., хор. Все они могут быть цветными, что значительно повысит информативность.

В зависимости от цели и задач в перечне наименований контроля можно сократить или добавить соответствующие показатели самоконтроля. Сюда же вносят результаты контрольных прикидок соревнований, медицинского осмотра и рекомендации врача, тренера. На основании записей в дневнике могут быть составлены графические изображения измерений. Дневник дает возможность творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, дисциплинирует спортсмена.

**Контрольные вопросы:**

1. Воспитание физических качеств.

2. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

3. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки.

4. Средства физического воспитания.

5. Формы занятий физическими упражнениями.

**Глава 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**6.1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность**

От того, как и сколько человек двигается, в значительной степени зависит состояние его здоровья. Влияние двигательной активности на настроение и умственную работоспособность бывает больше, чем кажется на первый взгляд. К сожалению, программой по физическому воспитанию в вузах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой. Значит необходимы самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий осуществляется под руководством преподавателей. В зависимости от состояния здоровья, уровня физической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения. При этом надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придав форму активного отдыха.

В цикле исследований проверялась целесообразность проведения занятий физическими упражнениями и спортом в период, когда у студентов наблюдается снижение работоспособности, ухудшение самочувствия: в конце учебного дня, в конце недели, в конце семестра и в конце года. Исследованиями выявлено, что показатели работоспособности у студентов, которые регулярно занимались физическими упражнениями, значительно выше, чем утех, кто не занимался. К концу недели качественный показатель работоспособности у студентов, не принимавших участия в массовых оздоровительных мероприятиях, снижался в среднем на 46,7%, а у тех, кто занимался этим активно, снижение по сравнению с исходным уровнем составило 13,2%. К концу семестра этот показатель снижался соответственно на 42 и 15%, а к концу года - на 52 и 12%.

Динамика работоспособности в течение рабочего дня характеризуется тремя периодами: врабатыванием, стабилизацией и снижением в результате наступившего утомления. Организм по-разному реагирует на физическую нагрузку в каждом из этих периодов.

В период врабатывания:

- физические упражнения с небольшими нагрузками обеспечивают кратковременное (на 1,5-2 часа) повышение работоспособности, затем наблюдается ее снижение и к концу дня работоспособность возвращается к исходному уровню. В течение недели продолжительный эффект от таких нагрузок незначительный;

- занятия с нагрузкой средней интенсивности обеспечивают наибольший подъем уровня работоспособности до конца учебно-трудового дня, включая время самоподготовки. Положительные последствия таких нагрузок сохраняются на протяжении 2-3 дней, после чего постепенно затухают;

- физические нагрузки большой интенсивности притормаживают умственную работоспособность. Лишь спустя 8-10 часов ее уровень возвращается к исходному состоянию.

В период стабилизации работоспособности самыми эффективными являются двигательные нагрузки средней интенсивности. Они обеспечивают умеренно-повышенный уровень работоспособности. Занятия со средней интенсивностью способствуют поддержанию оптимальной работоспособности в течение 2-3 дней.

В период снижения работоспособности, например во время экзаменационной сессии, проведение физкультурных занятий с небольшими нагрузками является самым предпочтительным. Это ведет к некоторому повышению работоспособности и в конце дня и в конце недели.

Экзаменационная сессия - напряженная пора. Она сопряжена с рядом негативных явлений в жизнедеятельности и функциональном состоянии организма студентов.

**6.2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

***Объективные***: состояние материальной базы, направленность учебного процесса по физической культуре в вузе, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

***Субъективные***: удовлетворение, соответствие эстетическим вкусам, понимание личностной значимости занятий, понимание значимости занятий для коллектива, понимание общественной значимости занятий, духовное обогащение, развитие познавательных способностей. Исследования, проведенные профессором М.Я.Виленским в 1994 году о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям, свидетельствуют о закономерном снижении влияния всех факторов-побудителей в мотивационной сфере студентов от младших курсов к старшим. Например, на 1 курсе фактор «удовлетворение» составляет 57,8% влияния, а на 4 курсе всего 16,8%. Причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. В вузах задачу формирования мотивов, переходящих в потребность физических упражнений, призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия и массовые оздоровительно-спортивные мероприятия.

**6.3. Формы самостоятельных занятий**

Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Она в значительной степени характеризует уровень физической культуры личности.

Формы самостоятельных занятий определяются их целью и задачами. Целью может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности. Самостоятельные занятия физическими упражнениями проводятся в форме утренней гигиенической гимнастики, выполнения упражнений в течение учебного дня и в форме самостоятельных тренировочных занятий.

***Утренняя гимнастика*** ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, она усиливает ток крови во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, на гибкость и подвижность в суставах, на расслабление, прыжки и бег. Не рекомендуются упражнения статического характера со значительными отягощениями, упражнения с предельными нагрузками. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновыми жгутами, с мячом. Объем нагрузки и ее интенсивность не должны быть слишком большими.

Упражнения утренней гигиенической гимнастики должны выполняться в следующей последовательности:

- ходьба и медленный бег;

- упражнения на потягивание и глубокое дыхание;

- упражнения на гибкость и подвижность (для рук, шеи, туловища, ног);

- силовые упражнения без отягощения или с небольшим отягощением для рук, туловища и ног (отжимания, с гантелями, эспандером, резиновыми жгутами, наклоны и повороты туловища, приседания);

- легкие прыжки и подскоки, медленный бег 2-3 мин;

- дыхательные упражнения.

Всего рекомендуется 12-14 упражнений в течение 20-30 минут. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой, с постепенным их увеличением до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых, после каждого) необходимо делать упражнения на расслабление или включать 20-30-ти секундный медленный бег. Лучше зарядку делать на свежем воздухе, причем в любую погоду. Это не только полезно с гигиенической точки зрения, но и способствует закаливанию организма. После утренней гигиенической гимнастики необходимы водные процедуры: душ или обтирание (обливание) прохладной водой с последующим энергичным растиранием полотенцем. После зарядки и водных процедур должно ощущаться чувство бодрости.

***Гимнастические упражнения*** в течение дня являются видом активного отдыха, способствуют укреплению здоровья, снижают утомляемость, заметно повышают производительность умственного труда. Физические упражнения выполняются в виде вводной гимнастики, физкультпауз и упражнений в конце учебного дня.

***Вводная гимнастика*** выполняется до начала занятий и проводится с целью сокращения периода врабатываемости, который обычно длится 1-2 часа. Вводная гимнастика - это 7-8 упражнений, выполняемых в течение 7-10 мин. Максимальная нагрузка приходится на середину комплекса. Подбор упражнений и их выполнение должны настраивать на ритм предстоящей работы. Для студентов можно рекомендовать ходьбу к месту учебы в течение 15-30 мин, которая значительно укорачивает период врабатываемости и позволяет сразу активно включиться в занятия.

***Физкультурная пауза*** проводится в перерывах между занятиями. Ее цель - снять утомление. Упражнения выполняются недалеко от места занятий. Физкультпауза состоит из 5-7 упражнений и длится 6-8 мин. Наибольшая нагрузка должна падать на первую половину комплекса. Упражнения подбираются с учетом характера предстоящих учебных занятий. Например, для студентов, у которых предстоящая работа связана с медленными однообразными движениями (лабораторные занятия), интенсивность упражнений не должна быть большой, а сами упражнения подбираются таким образом, чтобы они способствовали расслаблению и растягиванию мышц, сухожилий и связок. Силовые упражнения исключаются.

***Упражнения после учебного дня*** содействуют восстановлению сил. 10-12 упражнений выполняются в течение 20 мин. Характер упражнений зависит от предыдущей учебы. Если занятия проводились в малоподвижной позе, то следует дать оптимальную нагрузку на все группы мышц, чтобы активизировать сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Если же занятия были с мышечной деятельностью, то нужно выполнять спокойные упражнения на растягивание и расслабление. Полезно гимнастику после учебы заканчивать принятием теплого душа.

Комплексы упражнений подбираются с учетом конкретных условий занятий. Упражнения должны быть простыми по форме. Один и тот же комплекс применяется в течение недели. Лучше изменять комплексы постепенно, меняя в них 1-2 упражнения. Упражнения усложняются за счет увеличения количества повторений и темпа выполнений.

***Самостоятельные тренировочные занятия.*** Ходьба – самый доступный вид физических упражнений, и она может быть рекомендована студентам всех курсов независимо от пола и возраста, имеющим различную подготовленность и состояние здоровья. Такая доступность объясняется, прежде всего экономичностью данного вида работы и возможностью легко ее дозировать путем увеличения скорости и изменения рельефа маршрута. Пешеходные прогулки надо совершать систематически, невзирая на сезон и погоду. Маршруты следует выбирать там, где меньше движения и чище воздух. При длительной ходьбе особенно прочно закрепляются навыки осанки, поэтому при движении нельзя сутулиться и опускать голову. Дыхание должно быть ровным и ритмичным. Через несколько минут ритм автоматизируется и отпадает надобность в контроле. Начинать ходьбу можно с 1-2км, прибавляя в день по 250-500м, затем доводить ее до 10км и более. Частота сердечных сокращений возрастает с 70-80 до 90-120 ударов в мин.

Бег – естественный двигательный акт. При нем мышечные группы работают более напряженно, чем при ходьбе, значительно активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при медленном беге в течение 10 минут частота пульса повышается до 130-160 уд/мин, артериальное давление до 140-160мм. рт. ст, расход энергии увеличивается в 6-8 раз. Начинать занятия бегом следует только с разрешения врача. Самое лучшее время для бега - утро или вечер между 16-20 часами. Интенсивная нагрузка перед сном не желательна. Утром между пробуждением и началом бега должно пройти не менее 0,5 часа. Для начинающих бегунов время бега - 2 мин, темп бега - 150-160 шагов/мин. Туловище наклонено несколько вперед, руки чуть согнуты, двигаются вперед-назад с небольшой амплитудой. Дыхание равномерное. По мере врабатывания (примерно через одну-две недели) время бега увеличивается до 4-5 мин, через месяц - до 6-10 мин. Время бега можно в дальнейшем доводить до 10-20 мин. После бега хорошо принять теплый душ.

Купание и плавание – очень полезные процедуры. Вода не только закаливает организм, но и производит своеобразный массаж кожи и мышц. Движение в воде отлично развивает мускулатуру, улучшает обмен веществ, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поскольку мышцы испытывают сопротивление воды.

Купание в открытых водоемах можно начинать при температуре воздуха 20 градусов, а воды не ниже 17 градусов. Лучшее время для купания с 11.30 до 13.30 и с 16.00 до 17.30. Продолжительность купания вначале 2-5 мин, а затем время постепенно увеличивается до 20-30 мин.

В закрытых бассейнах, где температура воздуха 22-26 градусов, а воды 22-27 градусов, купаться можно и более продолжительное время. В холодной воде движения должны быть более интенсивными, перед купанием необходима разминка на суше. Входить в воду нужно постепенно. Перед тем, как окунуться, необходимо смочить руки, лицо, плечи, грудь. Выйдя из воды, надо хорошенько растереться полотенцем или разогреться движениями, а затем одеваться.

В жаркую погоду, раздевшись, необходимо сначала остыть, а затем войти в воду. Появление озноба, чувства слабости, посинение губ свидетельствует о переохлаждении и утомлении. В этом случае нужно немедленно выйти из воды.

Ходьба на лыжах – приятный вид зимнего отдыха, особенно в лесу - прекрасное средство развития физических качеств, улучшения деятельности всех систем организма, повышения устойчивости к холоду. Лыжные прогулки особенно необходимы тем студентам, учебный процесс которых связан с вредными веществами, а занятия проходят в помещениях с загрязненным воздухом.

По энерготратам лыжный спорт стоит на одном из первых мест, так как включает в работу все мышечные группы. Холодный воздух способствует увеличению расхода энергии, повышая обмен веществ. Создаются благоприятные условия для работы сердца, а утомляемость при ходьбе на лыжах проявляется менее заметно, чем при выполнении других равноценных по расходу энергии упражнений. Прогулки на лыжах с оздоровительной целью проводятся на расстояния от 5 до 12км со скоростью 4-10км/ч. Для прогулок лучше всего выбирать равнинную или малопересеченную местность. Прогулки рекомендуется совершать при температуре воздуха до 25 градусов, первоначально продолжительность прогулки 1-2 часа, а затем ее можно постепенно довести до 3-4 часов. Одежда лыжника должна быть достаточно теплой и легкой, не стеснять движений. Она не должна вызывать сильное потоотделение. Обувь подбирается на 1-2 размера больше с расчетом на шерстяной носок.

Специальные упражнения целенаправленно влияют на определенные группы мышц, участки, функции и области человеческого организма. Составляют комплекс из 3-5 упражнений, который выполняется дополнительно в течение дня. Характер упражнений зависит от состояния здоровья, направленность упражнений может быть различной:

- для брюшного пресса;

- для ног;

- для рук и плечевого пояса;

- для профилактики радикулита;

- для предупреждения запоров;

- на расслабление;

- дыхательные упражнения;

- для улучшения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития координации движений и равновесия;

- для предупреждения плоскостопия;

- для профилактики варикозного расширения вен.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы) – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз в различном темпе в сопровождении музыки. В комплексы включаются упражнения для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих упражнений, а также упражнения в упорах, сидя, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях. Ритмическая гимнастка оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, она способствует повышению потребления кислорода. Отсюда и ее второе название - аэробика или аэробные танцы.

Комплексы ритмической гимнастики составляются разной направленности и могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы, спортивной разминки или специальных занятий. Аэробные танцы желательно проводить в группах.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Кроме того, атлетическая гимнастика формирует красивое телосложение.

Для развития силы применяются следующие силовые упражнения: с гантелями по 5 - 10кг, с гирями по 16, 24, 32кг, с эспандером, с атлетической палкой, со штангой, упражнения на тренажерах и блочных устройствах. При выполнении силовых упражнений дыхание нельзя задерживать. Дышать нужно глубоко и ритмично. Основная часть занятия включает комплекс упражнений для плечевого пояса и рук, туловища и шеи, для мышц ног, упражнения для правильной осанки. Атлетическая гимнастика полезна и для женщин, особенно полезны упражнения для мышц живота и тазового дна.

Спортивные и подвижные игры снимают чувство усталости, вызывают положительные эмоции, тонизируют нервную систему, повышают умственную и физическую работоспособность, воспитывают волевые качества, чувство товарищества, общительность. Рекомендуются подвижные игры: «Третий лишний», «Мяч по кругу», «Мяч в корзину», «Пионербол» и др. Они имеют несложные правила, команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, городки, настольный теннис и др. - требуют более высокой техники и знаний правил. В оздоровительных целях и для активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

Велосипедные прогулки, спортивное ориентирование, туристские походы, дыхательная и релаксационная гимнастики, аутогенная тренировка, занятия йогой и др. Существует большое количество программ по объему, дозировке, интенсивности и времени оздоровительных занятий различного содержания: ходьба и бег по В.С.Матяжову или методика профессора Д.Д.Донского, бег и плавание по К.Куперу, различные методики американского доктора С. Розенцвейг и австралийского доктора Рассела Гиббса, дыхательная гимнастика Стрельниковой и т.д.

**6.4. Методика нормирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями**

Нормирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями, так же, как и выбор формы занятия, главным образом зависит от состояния здоровья занимающегося, пола, возраста, веса, уровня физической подготовленности.

Количество занятий в неделю. Оптимальная частота занятий для начинающих – 3 раза в неделю. Уменьшение количества занятий до двух в неделю значительно менее эффективно и может использоваться лишь для поддержания достигнутого уровня функционального состояния, но не его развития. Интересные данные в отношении оптимальной частоты занятий получены Е.А.Пироговой при сравнении 2-х, 3-х, 5-и разовых занятий по 30мин. с интенсивностью 60% МПК. Обнаружено, что улучшение ряда функциональных показателей более выражено при трех тренировках в неделю, чем при 5. Это объясняется тем, что занятия проходят на фоне полного (при 3) и неполного (при 5) восстановления. Однако при уменьшении нагрузки ниже оптимальной (оздоровительная ходьба) частота занятий должна быть не менее 5 раз в неделю.

Важными показателями аэробных возможностей организма являются величина максимального потребления кислорода (МПК) и уровень порога анаэробного обмена (ПАНО). Величина МПК характеризует мощность аэробного процесса, т.е. количество кислорода, которое организм способен усвоить в единицу времени (за 1 минуту). Она зависит в основном от двух факторов: функции кислородтранспортной системы и способности работающих скелетных мышц усваивать кислород. ПАНО отражает эффективность аэробного процесса, соответствует такой интенсивности мышечной деятельности, при которой кислорода не хватает для полного энергообеспечения, резко усиливаются процессы анаэробного образования энергии.

Главные характеристики мышечной работы – ее объем и интенсивность. Объем нагрузки для упрощения можно выражать во времени выполнения упражнений, числе повторений и т.д. Интенсивность нагрузки выражается в виде мощности работы, скорости передвижения, частоты упражнений и т.п. Часто интенсивность работы характеризуется в процентах от МПК. В этих случаях за 100% принимается мощность работы, при которой достигается МПК или наивысшая частота сердечных сокращений. Таким образом, интенсивность нагрузки рассчитывается не в абсолютных значениях, а в индивидуальных, применительно к возможностям конкретного человека. На основании большого количества исследований рекомендуется интенсивность занятий при использовании аэробных упражнений в оздоровительных целях на уровне 50–85% МПК или 60-90% пульсового резерва (разница между максимальным увеличением ЧСС при нагрузке и пульсом в покое), а продолжительность – от 15 до 60 минут.

Малая по объему и низкая по интенсивности нагрузка положительных результатов не приносит, а чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать перенапряжение. Поэтому возникает необходимость устанавливать индивидуальные дозы физической активности для каждого занимающегося в зависимости от пола, возраста, состояния его здоровья и уровня физической подготовленности.

При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений;

- исходное положение (стоя, сидя, лежа) определяется характером упражнения., например, при броске набивного мяча из-за головы из положения сидя нагрузка выше, чем при броске из положения стоя;

- амплитуда движения

- величина и количество участвующих в упражнении мышц;

- темп выполнения упражнений. Например, в циклических упражнениях быстрый темп дает большую нагрузку, а в силовых для увеличения нагрузки предпочтителен медленный темп;

- степень сложности упражнения. Чем сложнее структура движения, тем выше нагрузка;

- степень и характер мышечного напряжения. При медленных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро наступает утомление;

- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени). Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка;

- продолжительность и характер отдыха между упражнениями. Отдых может быть пассивным и активным. При активном отдыхе, когда выполняются упражнения разгрузочного характера, происходит расслабление работающих мышц, восстановительный эффект повышается.

Тренировочные нагрузки определяются физическими показателями: интенсивность и объем, темп движений, величина усилий, продолжительность, число повторений; физиологическими показателями: частота сердечных сокращений, ударный и минутный объем крови, частота дыхания, кровяное давление, уровень молочной кислоты в крови.

**6.5. Признаки чрезмерной нагрузки**

Учитывая перечисленные факторы можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени. Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки:

- постепенно накапливается утомление

- появляется бессонница

- повышается сонливость

- головная боль

- потеря аппетита

- раздражительность

- боль в области сердца

- одышка

- тошнота.

При появлении этих симптомов следует снизить нагрузку или временно прекратить занятия. А также рекомендуется пройти медицинское обследование.

**6.6. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС**

Удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, это частота сердечных сокращений (ЧСС). Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией именно на частоту сердечных сокращений. Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: 0, I, II, III.

Разделение нагрузок на зоны имеет в своей основе не только изменение ЧСС, но и различия в физиологических и биохимических процессах при нагрузках разной интенсивности.

Нулевая зона характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в мин для лиц студенческого возраста. При такой интенсивности нагрузки не возникает кислородного долга, поэтому тренировочный эффект может обнаружиться лишь у слабо подготовленных занимающихся. Нулевая зона может применяться в целях разминки при подготовке организма к нагрузке большей интенсивности, для восстановления (при повторном или интервальном методах тренировки) или для активного отдыха. Существенный прирост потребления кислорода, а, следовательно, и соответствующее тренирующее воздействие на организм происходит не в этой, а в первой зоне, типичной при воспитании выносливости у начинающих.

Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки (от 130 до 150 уд/мин) наиболее типична для начинающих спортсменов, так как прирост достижений и потребление кислорода (с аэробным процессом его обмена в организме) происходит у них начиная с ЧСС, равной 130 уд/мин. В связи с этим данный рубеж назван порогом готовности.

При воспитании общей выносливости для подготовленного спортсмена характерно естественное «вхождение» во вторую зону интенсивности нагрузок.

Во второй тренировочной зоне (от 150 до 180 уд/мин) подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 уд/мин, это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако у слабо подготовленных занимающихся и у спортсменов с низкой спортивной формой ПАНО может наступить и при частоте сердечных сокращений 130 - 140уд/мин, тогда как у хорошо тренированных спортсменов ПАНО может «отодвинуться» к границе 160 - 165уд/мин.

В третьей тренировочной зоне (более 180 уд/мин) совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. Здесь частота пульса перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, но приобретают вес показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности количество молочной кислоты. Уменьшается время отдыха сердечной мышцы при сокращении более 180 уд/мин, что приводит к падению сократительной силы (в покое 0,25с - сокращение, 0,75с - отдых; при 180 уд/мин 0,22с - сокращение, 0,08с - отдых), резко возрастает кислородный долг.

К работе большой интенсивности организм приспосабливается в ходе повторной тренировочной работы. Но самых больших значений максимальный кислородный долг достигает только в условиях соревнований.

Для самостоятельных занятий студентов можно рекомендовать следующую динамику физической нагрузки

**Таблица 6.1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зоны нагрузки и ЧСС** | **В первые 6 месяцев,****% от общего времени занятий** | **В последующие 1,5 года****% от общего времени занятий** |
| Компенсаторнаядо 130 уд/мин | 20-35 | 15-28 |
| Аэробная131-150 уд/мин | 60-50 | 39-52 |
| Смешанная151-180 уд/мин | 20-25 | 22-27 |
| Анаэробная свыше 180 уд/мин | 2-6 | 3-6 |

Для того, чтобы определить уровень функционального состояния организма следует провести несколько тестов. Вначале - несколько антропометрических измерений:

Измерим обхват запястья, для того, чтобы узнать тип телосложения.

Произведем взвешивание. Вес должен соответствовать типу телосложения, полу.

Затем функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма:

1. Степ-тест.
2. Одномоментная проба с приседаниями.
3. проба Штанге
4. проба Генчи.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле: 220 минус возраст в годах.

Определить режим интенсивности индивидуальных занятий возможно по формуле Карвонена:

1. Определить максимальную величину ЧСС
2. Из полученной величины вычесть пульс в покое
3. Умножить на показатель интенсивности нагрузки вашего уровня:

- 60% для новичков

- 70% - средней подготовленности

- 80% - очень подготовленных

1. Прибавить пульс в покое

В результате несложных вычислений получаем показатель ЧСС, который находится в целевой зоне, т.е. показатель ЧСС, при котором обеспечивается тренировочный эффект занятий.

Пример: 220-18=202

202-68=134

134×0.6=80.4

80.4+68=148.4

Эта величина может колебаться в пределах 12 ударов в минуту.

**6.7. Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Содержание самостоятельных занятий в зависимости от возраста**

С возрастом наступают изменения функциональных систем организма, поэтому регулярность занятий физическими упражнениями приобретает первостепенное значение, актуальным становится точный подбор упражнений для оптимальной физической нагрузки, повышается роль самоконтроля, при необходимости, контроля врача.

С учетом возрастных изменений лицам, имеющим достаточно высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия выбранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность - занятия ОФП; имеющим низкую физическую подготовленность - занятия с оздоровительной направленностью, физическая нагрузка только аэробного характера.

Между тем при многолетних занятиях спортом наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности вплоть до 70 лет и старше. Чтобы поддерживать физическое состояние на достаточном уровне достаточно заниматься. 2 раза в неделю, чтобы его повышать - 3 раза, а чтобы достичь заметных спортивных результатов - 4-5 раз в неделю.

**Таблица 6.2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Объем двигательной активности для людей разного возраста** | **Количество часов в неделю** |
| Дошкольники | 21-28 |
| Школьники | 14-21 |
| Учащиеся ПТУ и средних специальных учебных заведений | 10-14 |
| Студенты вузов | 10-14 |
| Трудящиеся | 6-10 |

**Особенности самостоятельных занятий для женщин.**

Организм женщины в отличие от мужского имеет анатомо-физические особенности: менее прочное строение костей, менее развита мускулатура, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. Имеются особенности и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все эти особенности необходимо учитывать при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями женщин. У женщин более продолжительный период восстановления организма после нагрузки и более быстрая потеря тренированности после прекращения тренировок.

Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно. Подбор упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту и индивидуальным особенностям организма. Нельзя допускать больших напряжений и сотрясений, например, во время выполнения упражнений с отягощениями и прыжков. Для женщин рекомендуются упражнения в положении сидя и упражнения в положении лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания. В занятия для женщин не рекомендуется включать такие упражнения, как прыжки в глубину, упражнения с тяжестями, так как подобные упражнения вызывают повышение внутрибрюшного давления и затрудняют работу органов брюшной полости и малого таза.

Упражнения с отягощениями выполняются с небольшим весом, сериями по 8-12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. Функциональные возможности аппарата кровообращения, дыхания у женщин ниже, чем у мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для женщин должна быть меньше по объему и повышаться постепенно. Женщинам при занятиях физкультурой и спортом надо внимательно осуществлять самоконтроль, обратив особое внимание на протекание менструального цикла. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу. В период беременности большие физические нагрузки и участие в соревнованиях женщинам противопоказаны.

**6.8. Корректировка тренировочных планов и нагрузок, исходя из результатов текущего и итогового контроля**

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельный занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося, скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля. Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы; результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей (ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др.), информация о которых позволит занимающемуся в любой отрезок времени ставить определенную количественную задачу, осуществлять ее в процессе тренировки и оценивать точность ее выполнения. Количественные данные самоконтроля и учета полезно представить в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

**6.9. Гигиена самостоятельных занятий**

Правильное питание – первый ключ к здоровью и хорошему самочувствию, без которых трудно достигнуть максимальной работоспособности. Это твердая основа, позволяющая достичь гармонии. Без рационального питания никакие физические упражнения или правильный отдых не укрепят здоровье. Без правильного питания вам не хватит энергии для регулярных занятий физкультурой. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

Основные принципы рационального питания:

- достижение энергетического баланса;

- обеспечение потребности в пластических веществах;

- установление оптимального соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами (растительными и животными), углеводами (простыми и сложными), пищевыми волокнами;

- сбалансированность минеральных веществ и витаминов;

- ритмичность приема пищи.

Рациональное питание предусматривает разработку пищевых рационов и режимов питания применительно к различным контингентам населения и условиям жизни, т.е. подход строго индивидуален.

***Вода и минеральные вещества***. Человеческий организм на 60% состоит из воды. При избытке воды наблюдается общая гипергидратация (водное отравление), при недостатке нарушается метаболизм. Потеря 10% воды приводит к обезвоживанию, 20% - к смерти. Без воды человек может прожить не более 7-10 дней. Суточная потребность человека в воде составляет 2-2.5л, для неактивных людей 30г на 1кг общего веса, для активных – 40г. Вода способствует распаду жира, особенно дистиллированная.

***Контроль за весом.*** Для определения нормального веса можно пользоваться формулой профессора Синякова:

Р=0.72×L – 65 (для астеников)

Р=0.73×L–62 (для нормостеников)

Р=0.69×L–48 (для гиперстеников)

где Р – вес тела, L – рост или индексом Кетле:

325г на 1см роста (для астеников)

350г на 1см роста (для нормостеников)

375г на 1см роста (для гиперстеников)

Если рост меньше 160см, то вес должен быть меньше нормы на 10-15%. Необходимо помнить, что идеальный вес прежде всего дает возможность хорошо себя чувствовать.

Отклонение от нормального веса на 5-14% говорит об избыточной массе тела, на 15% и более об ожирении.

**6.10. Профилактика травматизма**

Причиной травматизма может стать нарушение методики организации занятий. Следует строго придерживаться структуры занятия, уделяя особое внимание разминке, которая повышает состояние функциональных систем организма, разогревает мышцы и суставы. А также следовать принципам тренировки: постепенности, доступности и учета индивидуальных особенностей. Соблюдать дисциплину.

Профилактикой травматизма также является выполнение гигиенических требований:

- подготовка мест занятий с соблюдением санитарно-технических требований: соответствующее половое покрытие, достаточное освещение, хорошая вентиляция, комфортная температура, на каждого занимающегося должно приходиться не менее 2кв. м площади;

- учет состояния занимающегося в момент выполнения физических упражнений – утомление, переутомление, склонность к спазмам сосудов, возможные заболевания и т.д.;

- одежда должна соответствовать требованиям, предъявляемым спецификой занятий – не сковывать движений, иметь хорошую теплопроводность, впитывать пот;

- обувь должна быть легкой, удобной, лучше с супинаторами, смягчающими сотрясения после прыжков, хорошо вентилируемой, не должна скользить по поверхности пола;

- для выполнения упражнений на полу необходим гимнастический коврик.

Самоконтроль за эффективностью занятий осуществляется с помощью ведения дневника, в который регулярно заносятся субъективные и объективные показатели оперативного и поэтапного контроля.

**Контрольные вопросы:**

1 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий.

3. Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях.

4. Методика нормирования и пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста при занятиях физическими упражнениями. Признаки чрезмерной нагрузки.

5. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

6. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

7. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

8. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

**Глава 7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА**

**7.1. Основные понятия**

***Спорт*** – одна из составных частей физической культуры, представляющая собой соревновательную деятельность в условиях соперничества и подготовку человека к этой деятельности.

Спортсмен отличается от физкультурника тем, что он сравнивает свои спортивные достижения с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Физкультурник же использует физические упражнения для своего физического совершенствования безотносительно к успехам других занимающихся. Главная цель - укрепление здоровья, поддержание работоспособности, творческого долголетия. Современный спорт подразделяется на массовый спорт и спорт высших достижений.

Цель массового спорта состоит в том, чтобы содействовать укреплению здоровья, продлению творческого долголетия, улучшению физического развития и созданию условий для активного отдыха. Задачи массового спорта во многом совпадают с задачами физической культуры. Массовый спорт находит наибольшее распространение в молодежной среде, особенно в студенческих коллективах. В сфере массового спорта занимаются от 10 до 25% студентов, причем занятия у них проходят не только в свободное, но и в учебное время. Студенты в соответствии с учебной программой могут по желанию выбирать тот или иной вид спорта или систему физических упражнений.

Цель спорта высших достижений принципиально отличается от целей массового спорта. Основное его отличие состоит в том, что он ставит своей целью достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях. Успехи спортсменов, особенно на международной арене, имеют не только личное значение - они укрепляют авторитет страны, до некоторой степени характеризуют здоровье нации.

Разновидностью спорта высших достижений является профессиональный спорт, который представляет собой коммерческо-спортивную деятельность, направленную на экономическую эффективность соревнований, рекламу и яркую подачу спортивных зрелищ. В настоящее время у нас в стране законом РФ впервые признается наличие профессионального спорта как предпринимательской деятельности, целью которой является удовлетворение интересов спортсменов, избравших спорт своей профессией. Вот как статус спортсмена-профессионала определяет закон РФ «О физической культуре и спорте»: «Спортсмен-профессионал - это гражданин страны, для которого занятия спортом являются основным видом трудовой деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную плату или иное вознаграждение».

Крупнейшие спортивные соревнования собирают у экранов телевизоров миллиардные аудитории. Мировые рекорды, победы на чемпионатах мира и Олимпийских играх ценятся также высоко, как открытия и достижения в различных областях науки и техники, как наилучшие образцы в искусстве, в музыке, в литературе и т.д. В спорте высших достижений кроется еще одна важная особенность - здесь у спортсмена функционирование почти всех систем организма происходит на пределе физиологических и психических возможностей.

**7.2. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)**

***ЕВСК*** – основной программно-нормативный документ, по которому устанавливаются разрядные нормы и требования в отдельных видах спорта.

Виды спорта, представленные в ЕВСК, классифицируются по следующим признакам:

- по назначению (чисто спортивные, технические, военно-прикладные, национальные);

- по принадлежности к Олимпийским играм (олимпийские и неолимпийские виды спорта, зимние и летние);

- по характеру выполнения двигательного действия и направленности воздействия тренировочных упражнений (спортивные игры, единоборства, циклические, скоростно-силовые);

- по характеру оценки результатов (количественное измерение результатов по времени, расстоянию, по весу и по баллам).

Спортивные звания и разряды присваиваются по видам спорта, имеющим признание (регистрацию) в Олимпийском комитете России, а также по национальным видам спорта, утвержденным Федеральным агентством по физической культуре, спорту, туризму.

В ЕВСК установлены следующие спортивные звания: «мастер спорта России международного класса» (МСМК) или «заслуженный мастер спорта России», «Мастер спорта России» (МС), «Мастер спорта России по национальным видам спорта».

Спортивные разряды: «Кандидат в мастера спорта», I разряд, II разряд, III разряд, юношеские разряды.

По видам спорта, культивируемым среди инвалидов, присваиваются те же спортивные звания и разряды.

Спортивные звания присваиваются Министерством спорта Российской Федерации по представлению территориальных органов государственного управления физической культурой и спортом, РОСТО, СКМО, РФСО «Динамо», МЧС России при согласовании с всероссийскими федерациями, ассоциациями и союзами по виду спорта.

Спортивные разряды КМС, I, II, III и юношеские разряды присваиваются органами исполнительной власти субъекта РФ в сфере физической культуры и спорта, а также уполномоченными ими организациями.

За особо выдающиеся спортивные достижения присваивается звание «Заслуженный мастер спорта России». Спортивные звания присваиваются пожизненно.

Для присвоения указанных разрядов и званий в одних видах спорта необходимо выполнить разрядные нормативы и требования, а в других - только требования. Разрядные нормативы обычно выражены в мерах времени, длины, веса и других количественных показателях, а разрядные требования связаны с занятием определенного места на соревнованиях того или иного масштаба, с необходимостью добиться определенного количества побед над спортсменами соответствующих разрядов.

Спортивная классификация носит подвижный, динамичный характер. Периодически, как правило, через каждые 4 года (Олимпийский цикл), в нее вносятся коррективы, связанные со спортивной практикой, с прогрессивными изменениями в теории и практике подготовки спортсменов, их технической оснащенности и др.

**7.3. Студенческий спорт и его организация в высшем учебном заведении**

Специфика учебного труда и быта студентов, возможности и условия занятия спортом позволяют выделить их физкультурно-спортивную деятельность в особую категорию - студенческий спорт, который имеет свои организационные особенности:

- возможность заниматься в часы обязательных учебных занятий по физической культуре, а также в свободное от учебных занятий время в вузовских и вневузовских спортивных секциях самостоятельно;

- возможность участвовать в студенческих соревнованиях доступного уровня (контрольные зачетные соревнования, первенство учебных групп, курса, факультета, вуза).

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного отделения (из числа предложенных кафедрой физической культуры). Как правило, студентам предлагаются виды спорта, которые связаны с повышенной двигательной активностью и для культивирования которых вуз располагает спортивной базой.

Студенты основного отделения должны овладеть теоретическим, методическим и практическим материалом и выполнять зачетные требования не только по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, но и специальные спортивно-технические нормативы и требования по избранному виду спорта. Учебные нормативы и требования по видам спорта для основного отделения разрабатываются кафедрами физической культуры каждого вуза отдельно, исходя из наличия учебно-спортивной базы и контингента обучаемых.

**7.4. Система студенческих спортивных соревнований**

Система студенческих спортивных соревнований начинается от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, продолжается на курсе, факультете, среди вузов города, области и т.д., заканчивается международными студенческими соревнованиями. Внутривузовские соревнования могут быть личными, командными, лично-командными. В них может принять участие каждый желающий студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности. Внутривузовские соревнования должны носить массовый характер.

В российских студенческих соревнованиях участвуют сборные команды вузов, а также отдельные спортсмены в борьбе за личное первенство.

Международные спортивные студенческие соревнования проводятся в форме товарищеских встреч между факультетами, вузами и в форме официальных соревнований на чемпионатах, универсиадах Международной федерации университетского спорта (ФИСУ). Кроме того, студенты могут принимать участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.

Товарищеские спортивные встречи могут проводиться между студентами одноименных факультетов разных вузов или между командами однопрофильных учебных заведений. Цель подобных соревнований - установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, укрепить связи и дружбу, обмен опытом спортивной работы. Конечно, не упускается из вида спортивная задача - добиться наилучшего результата, занять призовое место. Результаты спортивных встреч влияют на отношение руководства вуза к спортивной работе, на нужды и интересы студентов-спортсменов, на создание необходимых условий для улучшения спортивной работы в вузе.

Международные спортивные встречи среди студентов проводятся не только по планам международной студенческой спортивной организации, но и по инициативе руководства отдельных вузов и общественных организаций.

Из всех перечисленных международных соревнований самыми авторитетными и представительными являются Олимпийские игры. В составе олимпийской команды бывшего СССР всегда успешно выступали студенты-спортсмены. Начиная с ХIХ Олимпийских игр 1968г. в Мехико, в составе советской команды было 45 - 48% студентов. На зимней Олимпиаде в Лиллехаммере в 1994г. в составе сборной команды России было около 75% студентов, которые внесли достойный вклад в успешное выступление российских спортсменов.

**7.5. Студенческие спортивные организации**

Важную роль в организации и проведении учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований играет спортивный клуб вуза. Ректорат и кафедра физической культуры оказывают ему материальную, методическую и практическую помощь.

В масштабе России организацией и проведением студенческих соревнований занимается Российский студенческий спортивный союз (создан в 1993г.). В его Уставе записано, что основная цель Союза - консолидация усилий всех заинтересованных организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы, студенческого спорта, гармонизации физического и духовного воспитания, укреплении здоровья студенческой молодежи и подготовке спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня.

Состав студенческих команд для участия в российских и международных соревнованиях определяет РССС, он же осуществляет международные студенческие спортивные связи, являясь коллективным членом Международной федерации университетского спорта (ФИСУ). Эта международная спортивная организация призвана содействовать развитию студенческого спорта на всех уровнях, физическому и духовному воспитанию студентов, сближению студентов всех стран и их сотрудничеству в интересах единства международного университетского спорта.

Одна из задач ФИСУ - организация международных спортивных студенческих соревнований по различным видам спорта. На начало 90-х годов прошлого столетия наиболее популярными видами спорта среди студентов были: футбол, волейбол, легкая атлетика, баскетбол и плавание. Однако в программу универсиад, чемпионатов ФИСУ включаются и другие виды спорта. Универсиады ФИСУ проводятся один раз в два года.

**7.6. Нетрадиционные системы физических упражнений**

Элективный курс (курс по выбору) учебной программы по физической культуре предусматривает возможность выбора студентами не только отдельных видов спорта, но и популярных систем физических упражнений.

Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. Наиболее популярные из этих систем: атлетическая и ритмическая гимнастика, шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем - каратэ, ушу, йоги. Подобные упражнения могут использоваться в учебных занятиях в ознакомительных целях или в качестве вспомогательного средства.

По отдельным системам физических упражнений в соответствии с правилами организуются соревнования, разрабатываются дополнительные зачетные требования и нормативы, которые учитываются на зачете.

Занятия различными системами физических упражнений могут проводиться не только в учебное, но и в свободное от учебы время. Эти занятия отличаются от обязательных тем, что здесь имеется возможность целостно освоить эти системы (включая разделы медитации). В частности, в этих целях можно использовать «стретчинг» - систему специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности суставов.

**7.7. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений**

Перед каждым студентом возникает проблема, какой выбрать вид спорта или систему физических упражнений для коррекции своего физического развития и укрепления здоровья. Какими же мотивами при этом руководствуются студенты? Как показывает многолетний опыт, при выборе видов спорта (или систем физических упражнений) у большей части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации. Чаще всего выбор определяется случайностью: заниматься вместе с другом, больше нравится преподаватель, удобное расписание, близко спортзал и др. Случайный выбор вида спорта приводит к утрате интереса, снижению активности на занятиях.

Для осознанного и обоснованного выбора вида спорта необходима объективная оценка своего физического развития, телосложения, физической подготовленности, а также предварительное ознакомление с предлагаемыми видами спорта.

На практике наблюдается в основном пять мотивационных вариантов выбора видов спорта или систем физических упражнений:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

- повышение функциональных систем организма;

- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно важными умениями и навыками;

- активный отдых;

- достижение наивысших спортивных результатов и повышение авторитета в коллективе.

Для укрепления здоровья и коррекции физического развития наиболее предпочтительны следующие виды спорта (системы физических упражнений): ходьба, оздоровительный бег, лыжи, плавание и др., то есть те виды спорта, которые связаны с активной двигательной деятельностью. При подборе упражнений для коррекции телосложения надо иметь в виду, что труднее всего поддается коррекции рост и те особенности телосложения, которые связаны с формой основных скелетных костей. Значительно легче поддаются исправлению отдельные антропометрические показатели: окружность бедра, грудной клетки и др., а также масса тела. Для этого рекомендуются занятия атлетической гимнастикой, шейпингом.

На повышение функциональных возможностей организма направлены три программных простейших теста, отражающих уровень развития основных физических качеств: скоростно-силовой подготовленности (бег на 100м), силовой подготовленности (подтягивание для юношей и поднимание туловища для девушек), общей выносливости (бег на 3000м у юношей и на 2000м у девушек).

На основании тестирования каждый студент может выбрать вид спорта для повышения своих функциональных возможностей, для акцентирования развития какого-либо недостающего физического качества. При выборе вида спорта для активного отдыха желательно исходить не только из характера предшествующего утомления (умственного, физического, нервно-эмоционального), но и от психологической настроенности человека, его эмоционального состояния и темперамента. Так, если человек легко отвлекается от работы, затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, для него предпочтительными будут игровые виды спорта или единоборства; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, если он способен в течение продолжительного времени выполнять тяжелую физическую работу, значит ему подойдут занятия длительным бегом, лыжами, плаванием, велоспортом; а если замкнут, необщителен, не уверен в себе или чрезмерно чувствителен к мнению окружающих, ему не стоит заниматься постоянно в группах. В таком случае лучше заниматься индивидуально, без отвлекающих факторов.

Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности будет проходить более эффективно, если правильно, адекватно будут выбираться соответствующие средства. Если будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то необходимо выбирать виды спорта, которые в наибольшей степени развивают это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.). Если же будущий труд связан с длительным напряжением зрительного анализатора, подойдет настольный теннис, бадминтон. Туризм и альпинизм полезны будущим экспедиционным работникам, гребля и плавание - гидрологам и т.д.

Выбирая вид спорта для достижения наивысших спортивных результатов, студент должен хорошо представить себе и оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели со своими возможностями. Дело в том, что развитие спортивных возможностей, в отличие от других (музыкальных, математических), жестко ограничено возрастом. Наиболее оптимальным возрастом для достижения наивысших спортивных результатов является период жизни от 19 до 27 лет. К 27 годам, как правило, заканчивается психическое и биологическое созревание организма. В этом возрасте наиболее развиты адаптационные возможности и наблюдается максимальный эффект тренировки. Но здесь есть одно но: при чрезмерных физических воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений (студенческий возраст) организм дойдет функционально истощенным.

В настоящее время в каждом виде спорта разработаны нормативы спортивного отбора, установлены контрольные требования к физическому развитию, к уровню функционирования отдельных систем организма, к параметрам физической устойчивости. В соответствии с этими требованиями определяют успешность и временность прохождения установленных этапов спортивной деятельности, который в среднем занимает около 10 лет непрерывной подготовки. Например, у мужчин максимальных спортивных результатов можно достичь в плавании в возрасте 19-22 лет, в беге на 100м - 22-26 лет, в метаниях - 24-25 лет, в гребле на байдарках - 21-24 лет, в марафоне - 22-35 лет. При этом, чтобы достичь заданных результатов, надо соответствовать определенным морфо-функциональным характеристикам.

Используя эти материалы (они имеются в специальной литературе), можно сопоставить свои показатели с модельными характеристиками и принять решение о выборе того или иного вида спорта.

**7.8. Краткая характеристика видов спорта, развивающих различные физические качества**

Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, лыжные гонки и биатлон, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование, триатлон.

С помощью этих видов высокая работоспособность обеспечивается благодаря разнообразным сдвигам приспособительного (адаптивного) характера в организме: морфологическому и функциональному развитию мышцы сердца, повышению эластичности стенок кровеносных сосудов, увеличению запаса энергетически богатых веществ в мышцах и внутренних органах, высокой эффективности и устойчивости работы нервной системы.

В этих видах спорта физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека. Оптимальные возможности к достижению наивысших спортивных результатов находятся в возрастных пределах 22-27 лет.

Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества. В эту группу можно отнести тяжелую атлетику, гиревой спорт, атлетическую гимнастику, метания и прыжки.

Тяжелая атлетика - это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением. Для этого применяются динамические и изометрические упражнения, которые направлены в основном на развитие мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук. При поднимании значительного веса и возникающем при этом натуживании резко возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему из-за быстрого колебания кровенаполнения сердца и сосудов.

Гиревой спорт развивает относительную силу мышц и силовую выносливость. Основная особенность гиревого спорта - продолжительность выполнения упражнения. В этом виде спорта используются гири весом 16, 24 и 32кг.

Атлетическая гимнастика - система упражнений с разными отягощениями. Это доступный вид спорта, которым последнее время активно занимаются и женщины. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки составляют особую группу, развивающую скоростно-силовые качества, особенно быстроту мышечного сокращения. Как средство силовой подготовки их применяют в целом ряде других видов спорта (хоккей, борьба).

Виды спорта, преимущественно развивающие быстроту. К ним относятся: бег на 100м и 200м, 100 и 110м с барьерами, на коньках на 500м, велосипед (трек), фехтование, бокс, единоборства и ряд спортивных игр. В практике учебного процесса основным средством развития быстроты является бег на 100м.

Виды спорта, преимущественно развивающие координацию движений (ловкость). К ним относятся: спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, слалом, фристайл, фигурное катание и спортивные игры.

Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значимого воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам спортсмена. Фундамент сложно-координационных движений закладывается в детском возрасте, поэтому студентам не имеет смысла начинать специализацию в этих видах спорта.

Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся: единоборства, спортивные игры, многоборья. Для единоборств характерно непосредственное контактное противодействие соперников, а для спортивных игр, кроме контактного единоборства, - развитие всех основных физических качеств.

К группе многоборий, для которых характерно полифункциональное воздействие на организм, можно отнести: легкоатлетические многоборья, современное пятиборье, триатлон, полиатлон, многоборья из национальных видов спорта.

**Контрольные вопросы:**

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт, его цели и задачи.

3. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт, его организационные особенности.

6. Специальные спортивно-технические зачетные требования. Нормативы.

7. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, международные.

8. Выбор видов спорта для укрепления здоровья и коррекции недостатков физического развития и телосложения.

**Глава 8. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

**8.1. Диагностика и самодиагностика состояния организма**

***Диагностика*** в переводе с греческого означает распознавание. Цель диагностики - установление и изучение признаков отклонений от нормы. В задачи диагностики входит разработка методов и средств обнаружения дефектов и их локализации.

***Врачебный контроль*** – это обследование состояния здоровья врачами-специалистами (хирург, терапевт, окулист и т.п.). Он бывает первичный, повторный и дополнительный.

Первичный врачебный контроль проводится перед началом занятий. Его задача - распределение студентов для занятий физической культурой в основную, подготовительную или специальную медицинскую группы.

Повторный или текущий врачебный контроль позволяет проследить за изменениями, происходящими в различных системах организма человека. Он проводится для занимающихся в специальной медицинской группе.

Дополнительный врачебный контроль – осуществляется после перенесенных заболеваний и травм, после длительных перерывов в занятиях.

***Педагогический контроль*** связан с оценкой физических качеств студентов, проверкой эффективности занятий. Составляющими педагогического контроля являются:

- контроль уровня знаний по физической культуре;

- контроль за физическими нагрузками и техникой выполнения движений;

- тесты физической подготовленности.

***Самоконтроль*** – это самостоятельные наблюдения за своим здоровьем.

Физическое развитие (ФР) – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. Размеры тела, пропорции определяют телосложение и являются показателями ФР. По ним можно судить о дефиците массы тела или избыточном весе и их динамике, развитии грудной клетки по разнице размеров ее окружности на вдохе и выдохе и соответствии этих показателей возрасту испытуемого. На качество ФР влияют гиподинамия, интенсификация процессов обучения, недостаточное питание.

***Тест*** (проба, испытание) – система заданий, упражнений, позволяющих измерить уровень развития определенных качеств, свойств, знаний личности.

***Физическая подготовленность (ФП)*** – это результат физической подготовки и целенаправленного педагогического процесса развития физических качеств. Обычно используют шесть простейших тестов, отражающих уровень развития физических качеств:

1. Скорости - (бег на 30 или 100м).
2. Координации - (бег 3x10 м, прыжки через скакалку).
3. Скоростно-силовых - (прыжок в длину с места, подъем туловища за 60с).
4. Силы - (подтягивание, отжимание, вис на перекладине).
5. Выносливости - (бег на 1000м, 2000м, 3000м).
6. Гибкости - (наклон туловища вперед).

***Функциональная подготовленность (Функц. П.)*** характеризует состояние основных систем жизнеобеспечения организма и их работоспособность. К наиболее информативным величинам, исследование которых представляет наименьшие трудности, относятся ЧСС, АД, ЧД и время задержки дыхания. С их помощью осуществляется контроль функционального состояния по нагрузочной и ортостатической пробе, пробе Штанге и др.

**8.2. Этапы самоконтроля**

***I этап*** - фактические измерения. Результаты фактических измерений, осуществляемые с помощью инструментальных (объективных) методик, заносятся в таблицу. Эта таблица служит основой для ведения дневника самоконтроля. В нем кроме объективных измеряемых величин могут фиксироваться субъективные показатели, включающие контроль самочувствия, цвета кожи лица, частоты дыхания, потоотделения и т.п.

***II этап*** - расчетный. На этом этапе, используя значительный арсенал формул, выполняются расчеты характеристик физического развития, физической и функциональной подготовленности. Например, рассчитываются антропометрические индексы, характеризующие физическое развитие (весоростовой, жизненный, силовой), количественные показатели физической подготовленности, уровня функционального состояния, адаптационного потенциала и другие.

***III этап*** - оценочный. Расчетные значения индексов, проб и тестов позволяют дать оценку показателей здоровья в широком возрастном диапазоне для различных контингентов как занимающихся физической культурой и спортом, так и не занимающихся ими.

**8.3. Оценка физического развития (ФР)**

Оценка ФР в своей основе имеет взгляды древних эллинов, у которых культ человеческого тела был достаточно высок. По мнению древнегреческих скульпторов, высота головы в нормальной фигуре человека должна укладываться восемь раз в высоте тела. Размах распростертых рук равен росту тела. Длина бедра укладывается четыре раза в высоте роста. Ширина плеч равна длине бедра, а также четвертой части высоты роста. Окружность кулака равняется длине стопы. Удвоенная окружность запястья равна окружности шеи, а удвоенная окружность шеи – окружности талии.

***Жизненная емкость легких (ЖЕЛ.)*** В норме у здоровых лиц ЖЕЛ может быть ниже должной величины на 10-15% и составлять 90-85% от должной ЖЕЛ. Физическая ЖЕЛ, составляющая 84-70% от ДЖЕЛ расценивается умеренно сниженная, 69-65% - значительно сниженная, 49% и менее - резко сниженная, что указывает на нарушение функции вентиляции легких. Если ЖЕЛ фактическая > ДЖЕЛ, то это указывает на высокое функциональное состояние легких, и характерно для тех, кто занимается бегом, лыжным спортом, то есть упражнениями, развивающими выносливость.

***Частота сердечных сокращений (ЧСС).*** Частота сердечных сокращений у взрослого человека колеблется в пределах 60-89 уд/мин. В положении лежа ЧСС реже примерно на 10 ударов в минуту, чем в положении стоя. У женщин ЧСС на 7-10 уд/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. У детей ЧСС имеет значительно большие значения, чем у взрослых. Для получения сравнимых данных, необходимо измерять пульс всегда в одном и том же положении (лежа, стоя или сидя). Частота пульса меняется в соответствии с интенсивностью физической нагрузки. Считается, что двойное увеличение показателя ЧСС, по сравнению с замером в покое, отражает нормальный уровень нагрузки, меньшее свидетельствует о слабой физической нагрузке, а ЧСС больше 170 ударов - о максимальной нагрузке.

***Артериальное давление (АД)*** – систолическое (СД) и диастолическое (ДД). Показатель АД характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и имеет большое значение для активной профилактики сосудистых заболеваний, своевременной диагностики врожденных пороков сердца, а также почечной патологии. Если АД выше АД расч., (СД на 15мм. рт.ст., а ДД на 10мм.рт.ст.), то это свидетельствует о гипертоническом состоянии (повышенное АД). Если же АД факт. ниже АД расч. (СД на 20мм.рт.ст., а ДД на 15мм.рт.ст.), то это свидетельствует о гипотоническом состоянии (пониженное АД).

***Частота дыхания (ЧД).*** ЧД при физической нагрузке увеличивается тем больше, чем больше ее мощность и может достигать 60 и более вдохов в минуту ЧД в покое составляет 14-18 вдохов в мин., что примерно в 4 раза реже частоты пульса. ЧД у спортсменов 10-16 вдохов в мин.

Время задержки дыхания позволяет оценить способность к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженного насыщения крови кислородом, приводящее заболеваниям органов дыхания и кровообращения.

***Рост (L)*** измеряют при помощи ростомера. Человек стоит спиной к цифровым обозначениям, межлопаточной областью, ягодицами, пятками прикасается к вертикальной стойке ростомера. Голова его в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха расположены на одном уровне. Затылком к ростомеру прикасаться не следует. Подвижную планку ростомера опускают на голову испытуемому (без надавливания).

***Массу тела (Р)*** определяют путем взвешивания на медицинских весах. Перед работой весы необходимо проверить. Норма массы тела находится в тесной связи с ростом человека и типом телосложения.

Тип телосложения:

- астеники – худощавы, у них слабо развита мускулатура;

- нормостеники – среднее сложение, хорошо развита мускулатура;

- гиперстеники – ширококостны, склонны к полноте.

Существуют также смешанные типы телосложения.

Вес, рост

Для определения нормального веса можно пользоваться формулой профессора Синякова:

Р=0.72×L–65 (для астеников)

Р=0.73×L–62 (для нормостеников)

Р=0.69×L–48 (для гиперстеников), где Р – вес тела, L – рост

или индексом Кетле:

325 г на 1 см роста (для астеников)

350 г на 1 см роста (для нормостеников)

375 г на 1 см роста (для гиперстеников)

Если рост меньше 160см, то вес должен быть меньше нормы на 10-15%. Необходимо помнить, что идеальный вес прежде всего дает возможность хорошо себя чувствовать.

Следует знать, что масса тела состоит из тощей массы тела (ТМТ) и жировой массы тела (ЖМТ)

ТМТ=кости, мышечный аппарат, органы

ЖМТ=жировая ткань

В норме содержание жира в организме у женщин – 18-22%, у мужчин – 15-20%. Минимальное содержание жира, необходимое для выживания у женщин – 7-10%, у мужчин - 3%.

Отклонение от нормального веса на 5-14% говорит об избыточной массе тела, на 15% и более об ожирении. На возникновение избыточного веса и ожирения влияют ряд факторов: генетическая предрасположенность, окружающая среда, обмен веществ, образ жизни и психология

**8.4. Оценка функциональной подготовленности**

***Пульс покоя.***

Подсчет ЧСС проводят утром, лежа в постели. В процессе развития тренированности происходит закономерное урежение ЧСС. Если происходит значительное учащение ЧСС или показатели резко изменяются изо дня в день, то необходимо проконсультироваться с врачом.

***Проба Мартинэ***

Выполняются 20 приседаний за 30 секунд. Подсчитывается пульс за 15 секунд до нагрузки (ЧСС1), сразу после нагрузки (ЧСС2) и через минуту восстановления (ЧСС3). Результаты измерений с пересчетом за минуту подставляются в формулу:

А=(ЧСС2–70+2(ЧСС3-ЧСС1))/10

2 -3 – отличный уровень физической подготовленности

4 - 5 – хороший

6 – 7 – удовлетворительный

8 и более – неудовлетворительный

***Степ-тест трехминутный*** (восхождение на скамейку высотой 30 см в течение 3 минут с интенсивностью 24 восхождения в 1 минут).

(величина ЧСС измеряется за 1 минуту после нагрузки)

85 и меньше - отличный уровень физической подготовленности

85-98 – хороший

99-108 - выше среднего

109-117-средний 118-126

ниже среднего 127-140

низкий 140 и больше - очень низкий

Проба Мартинэ и степ-тест отражают эффективность работы сердечно-сосудистой системы.

***Пробы на дыхание:***

Задержка дыхания на вдохе - проба Штанге – выполняется 2–3 глубоких вдоха и выдоха, затем на вдохе (80-90% от максимального) задерживается дыхание. Отмечается время задержки дыхания до его возобновления; 65 сек. – средний показатель.

Задержка дыхания на выдохе - проба Генчи – выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. 30 сек. – средний показатель.

***Тест 1-минутный на скоростно-силовую выносливость мышц брюшного пресса***

Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя, руки за головой, ноги согнуты и закреплены.

Нормы для женщин 18-25 лет (количество повторений)

43 и больше - отличный уровень физической подготовленности

37-43 – хороший

33-36 - выше среднего

29-32 – средний

25-28 - ниже среднего

18-24 - низкий

18 и меньше - очень низкий.

***Тест на выносливость мышц плечевого пояса***

Сгибание-разгибание рук в исходном положении упор лежа с согнутыми ногами (опора на колени)

Нормы для женщин 18-25 лет (количество повторений)

32 и больше - отличный уровень физической подготовленности

21-31 -хороший

11-20 - минимум

1 -10 - ниже минимума

0 - плохой

***Тест на подвижность тазобедренных суставов***

Максимальный наклон вперед из положения сидя, ноги прямые на ширине плеч, руки вперед.

Или используется исходное положение стоя на скамейке и выполняется наклон вперед, не сгибая колени постараться как можно ниже опустить кисти рук. Измеряется расстояние от линии стоп до кончиков пальцев.

30см и больше - отлично

29-20 - хорошо

19-10 - средний уровень

9-1 - ниже среднего

0 - низкий

***Окружность грудной клетки (ОГК)*** измеряется в покое сантиметровой лентой, которая накладывается горизонтально спереди над грудью у женщин, по соскам у мужчин, а сзади под углом лопатки. Замеры проводятся в покое (пауза между вдохом и выдохом), на вдохе и выдохе. Окружность талии (живота) измеряется в самом узком месте (обычно на уровне пупка) при спокойном дыхании. Сила кисти (СК) измеряется кистевым динамометром, прямая рука отведена в сторону до уровня плеча, динамометр находится в кисти шкалой внутрь, его нужно с максимальным усилием сжать без рывка. Рука к туловищу не прикасается. Это измерение нужно повторить с интервалом 30с три раза, наибольшая величина соответствует силе кисти.

***Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)*** измеряется в положении стоя спирометром ССП. Перед замером рекомендуется отдых 3-5 мин. После максимального вдоха следует зажать нос пальцами, обхватить губами мундштук и сделать равномерный, максимально глубокий выдох в спирометр, стараясь держаться прямо, не сутулясь. Из 2-3 измерений с паузами 15-20с. фиксируют наибольший результат.

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

АД измеряется тонометром по методу Н.С.Короткова на правой руке в положении сидя после 5-10 минутного отдыха. Манжету накладывают на середину обнаженного плеча на 1-2см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновение диастолическому.

ЧД подсчитывается за 1 мин в состоянии покоя сидя, при этом дыхание должно быть естественным, обычным, без задержки и учащения. Для подсчета ЧД ладонь нужно положить на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота.

При проведении исследования используются следующие приборы и оборудование:

- секундомер - для замера ЧСС, ЧД, задержки дыхания, времени выполнения проб, тестов и физических упражнений;

- тонометр медицинский - для замера АД (СД/ДД);

- спирометр ССП - для замера ЖЕЛ;

- кистевой динамометр - для замера силы кисти правой, левой руки;

- ростомер - для измерения роста;

- сантиметр - для измерения ОГК, талии, кисти, длины прыжка;

- метрическая линейка - для замера гибкости, выполнения теста на быстроту;

- весы - для определения массы тела;

- гимнастические коврики;

- скамейка гимнастическая;

- перекладина;

- брусья;

- мини-степпер;

- компьютер - для сбора, хранения и обработки полученных результатов.

***Тест Купера.*** Служит для оценки тренированности по максимальному потреблению кислорода (МПК). МПК – интегральный показатель, характеризующий физические возможности человека, которые лимитируются производительностью кардиореспираторной системы (системы дыхательная и кровообращения тесно связаны в единую, называемую кардиореспираторной), роль которой сводится к обеспечению работающих мышц кислородом и выведению углекислоты из организма.

**Таблица 8.1.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Степень подготовленности** | **Возраст, лет** |
| **до 30** | **30-39** | **40-49** | **50 и старше** |
| **Для мужчин (км)** |
| Очень плохая | меньше 1,6 | меньше 1,5 | меньше 1.3 | меньше 1,2 |
| Плохая | 1,6-1,9 | 1,5-1,8 | 1,3-1,6 | 1,2-1,5 |
| Удовлетворительная | 2,0-2,7 | 1,85-2,2 | 1,7-2,1 | 1,6-1,9 |
| Хорошая | 2,5-2,7 | 2,25-2,7 | 2,2-2,4 | 2,0-2,4 |
| Oтличная | 2,8 и больше | 2,6 и больше | 2,5 и больше | 2,5 и больше |
| **Для женщин (км)** |
| Очень плохая | меньше 1,5 | меньше 1,3 | меньше 1,2 | меньше 1,0 |
| Плохая | 1,5-1,8 | 1,3-1,6 | 1,2-1,4 | 1,0-1,3 |
| Удовлетворительная | 1,85-2,15 | 1,7-1,9 | 1,5-1,8 | 1,4-1,6 |
| Хорошая | 2,16-2,6 | 2,0-2,4 | 1,85-2,3 | 1,7-2,15 |
| Отличная | 2,65 и больше | 2,5 и больше | 2,4 и больше | 2,2 и больше |

***Теппинг-тест***: С помощью теппинг-теста можно определить функциональное состояние двигательных центров ЦНС по простой методике: На листе бумаги начертить 4 квадрата размером 10x10 см. По команде преподавателя (тренера) карандашом или ручкой с максимальной частотой нужно ставить точки в квадрате в течение 10с. По команде «стоп» - отдыхать 20с, а затем повторить все со 2, 3 и 4 квадратами. Подсчет точек в каждом квадрате осуществляют их соединением.

**Таблица 8.2.**

**Оценка по теппинг-тесту**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теппинг-тест** | **Оценка** |
| 70 и более точек в квадрате | Хорошее состояние двигательных центров центральной нервной системы |
| Снижение количества точек от квадрата к квадрату | Недостаточная функциональная устойчивость нервно-мышечного аппарата (утомление) |

***АП (адаптационный потенциал)*** - для оценки компенсаторно-приспособительных механизмов, лежащих в основе поддержания системы кровообращения.

АП=0,11ЧСС+0.014СД+0,008ДД+0,0014 W+0,009Р-0,009L-0,27

где ЧСС - частота сердечных сокращений в покое, уд./мин; СД - систолическое давление, мм. рт.ст.; ДД - диастолическое давление, мм. рт.ст.; W- возраст, лет; Р - масса тела, кг; L - рост, см.

**Таблица 8.3.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Величина AП, полученная по расчетам** | **Оценка адаптации** | **Рекомендация** |
| До 2,1 | Нормальная | Занятия ФКиС без ограничений |
| 2,1-3,2 | Напряженная | Занятия по специальной программе |
| 3,2-4,3 | Неудовлетв. | Занятия строго ограничены |
| >4,3 | Срыв адаптации | Занятия ЛФК |

***УФС (уровень функционального состояния)***

УФС={700–ЗЧСС-2,5[ДД+0,33(СД-ДД)]-2,7W+0,28P}/350-2,6W+0,21L

ЧСС - частота сердечных сокращений в покое, уд/мин., СД - систолическое давление, мм.рт.ст., ДД - диастолическое давление, мм.рт.ст., W - возраст, лет, Р - масса тела, кг, L - рост, см.

***Таблица 8.4.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Величина УФС** | **Уровень УФС** |
| 0,826 и более | Высокий |
| 0,676-0,825 | Выше среднего |
| 0,526-0,675 | Средний |
| 0,376-0,525 | Ниже среднего |
| 0,225-0,375 | Низкий |

Для поддержания здоровья недельная двигательная активность должна составлять не менее 6 часов, а оптимальная - 7-8 часов.

**Контрольные вопросы:**

1. Методика оценки показателей здоровья.

2. Параметры физического развития, физической и функциональной подготовленности, их характеристика и определение.

3. Самодиагностика состояния организма, ее виды, цель, задачи.

4. Содержание врачебного контроля и его периодичность допуска к занятиям физической культурой и спортом.

5. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

6. Содержание педагогического контроля.

7. Содержание самоконтроля. Этапы самоконтроля, дневник самоконтроля.

8. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям.

**Глава 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ (ППФП)**

**9.1. Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду**

Современное производство характеризуется повышением сложности и интенсивности труда, быстротой и точностью решений и двигательных действий человека, высокой концентрацией его внимания. Все это требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил. Поэтому использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному труду требует специальной направленности физического воспитания с учетом избранной профессии. Необходимость специальной направленности физических воздействий на организм человека вызывается также тем, что естественная физическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Все это ведет к тому, что человек находится в постоянном нервном возбуждении, испытывает усталость и, как следствие, теряет работоспособность. Другого более действенного средства, чем физическая культура для ослабления этих негативных явлений нет. Она повышает функциональные возможности человека и способствует росту его работоспособности в различных условиях. В основе повышения этих возможностей, как известно, лежит адаптация (приспособление) организма к различным условиям. Примером подобной адаптации может служить специализированная подготовка космонавтов к работе в космосе или тренировка спортсменов в среднегорье. При подготовке студентов к современным видам труда необходимо использовать накопившийся опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для формирования у них необходимых для данной профессии знаний и навыков, а также для повышения функциональных способностей. Необходимость специальной физической подготовки к определенному виду труда диктуется еще и тем, что в современных условиях изменились место и роль человека в производственном процессе. Если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек, то теперь они определяются усложненным характером производства, новыми технологиями, сложными механизмами, автоматизированными системами, необходимостью руководить высококвалифицированными работниками и т.д.

Не в меньшей степени необходимость прикладной физической подготовки обусловлена и тем, что человеку в течение жизни приходится не раз менять свою профессию (сокращение рабочих мест, вынужденная переквалификация, связанная с миграцией и т.д.), а новая профессия требует новых умений и навыков. Быстрому освоению новых профессий в наибольшей степени способствует разносторонняя и специальная физическая подготовка.

**9.2. Цель и задачи ППФП студентов**

***ППФП*** – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП – подготовить студентов в психологическом, физическом отношении к успешной педагогической деятельности.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессиональной деятельности. К ним относятся:

- формирование необходимых для будущей профессии умений, навыков и связанных с ними знаний;

- воспитание прикладных психофизических качеств;

- воспитание прикладных личностных и специальных качеств;

- вооружение студентов необходимыми общепедагогическими и специальными физкультурными знаниями для организации физкультурной работы, направленной на разумное использование свободного времени, активный отдых и восстановление общей и профессиональной работоспособности.

Процесс формирования прикладных знаний заключается в овладении методами рационального использования средств физической культуры и спорта в целях борьбы с производственным утомлением, вредными воздействиями производства, а также в целях повышения производительности труда. Например, геодезистам, работающим в горах, необходимы прикладные знания о влиянии горной гипоксии на работоспособность, об основных правилах передвижения, об организации быта в горах и др. Прикладные знания являются основой для формирования прикладных умений и навыков.

Использование средств физической культуры и спорта для выработки профессиональных навыков заключается в том, что нередко отдельные элементы некоторых видов спорта по структуре схожи с профессиональными действиями (метание диска и движения косой при скашивании травы, приемы борьбы и переноска грузов, плавание под водой и работа водолазов, акробатика и действия космонавтов в невесомости и др.). В отдельных случаях процесс обучения прикладным умениям и навыкам должен приближаться к естественным условиям их применения. Так, будущих строителей можно легко обучить хождению по бревну (балке), укрепленному на высоте.

В основе формирования прикладных умений и навыков лежат основные физические (двигательные) качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Наибольший эффект в воспитании прикладных физических качеств дает комплексный метод тренировки.

Прикладные психические качества и свойства личности могут формироваться как на учебных занятиях, так и самостоятельно. Для этого на занятиях надо создавать соответствующую атмосферу, которая требует от обучаемых проявления таких волевых качеств, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание и др. Выработке этих качеств способствуют такие меры, как создание на занятиях жесткой, напряженной обстановки, необходимость преодоления неожиданных и специально созданных трудностей, применение соревновательного метода, усложнение условий выполнения упражнений, например, бег по песку, в гору, с грузом, проведение занятий в непогоду и др.

Прикладные специальные качества, способствующие устойчивости организма к отрицательному влиянию внешней среды ( холод, жара, горная гипоксия, проникающая радиация, укачивание и др.) вырабатываются путем закаливания, тренировки на высоте в горах, в условиях жаркого и холодного климата, применения специальных тренажерных устройств, действующих на вестибулярный аппарат, выполнения упражнений с отягощениями на выносливость и др. Наряду со специальной физической подготовкой выработке специальных физических качеств способствуют и регулярные занятия тем или иным видом спорта.

**9.3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов**

В физическом воспитании выделяется три основных направления: общее физическое воспитание, физическое воспитание с професcиональной направленностью, физическое воспитание со спортивной направленностью.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой. Между ними не должно быть резкого разграничения, так как это единый процесс воспитания у будущих специалистов психофизической готовности к труду в избранной специальности.

ППФП может проводиться последовательно и параллельно с ОФП, так как средства последней могут быть одновременно и средствами ППФП, и наоборот. Вместе с тем ОФП не может полностью решать задачи специальной подготовки к определенной профессии. Дело в том, что для разных специальностей соотношение ОФП и ППФП должно быть разным. Например, для представителей гуманитарных профессий учебный процесс в вузах может ограничиться только общефизической подготовкой, а, скажем, для моряков, летчиков, агрономов, геологов и др. этого будет мало, так как ОФП в полной мере не может обеспечить психофизическую готовность этих специалистов к профессиональному труду. Поэтому в каждом вузе разрабатывается своя рабочая учебная программа по разделу ППФП

**9.4. Факторы, определяющие содержание ППФП**

Направленность и содержание ППФП зависят от форм, условий и характера труда, от динамики работоспособности человека в процессе труда, дополнительных факторов.

***Основные формы труда*** – умственный и физический. К умственным можно отнести многие виды труда, которые значительно различаются по организации рабочего процесса, распределению нагрузки, степени нервно-эмоционального напряжения. В большинстве профессий присутствуют та и другая формы труда. Доля умственного труда учителя - 85-90%, при работе на строгальном станке составляет 15% (концентрация внимания), на токарном станке - 52%, при мытье полов - 9%, при вождении машины в городе - 59%, при печатании на машинке - 75%, при чтении и размышлениях - 100%.

***Условия педагогического труда*** определяются:

1.Продолжительностью рабочего времени. По времени деятельности педагогический труд делится на регламентированный и нерегламентированный. В отличие от других профессий, особенностью педагогической, является то, что рабочее время педагога больше, чем у представителей иных профессий, связано с внерабочим, особенно той его частью, которая называется "свободным временем". В структуре времени учителя рабочее время включает подготовку к занятиям и воспитательным мероприятиям, проведение учебных занятий, воспитательных мероприятий, участие в заседаниях, совещаниях, связанных с работой. Рабочее время связано также с перерывами в расписании занятий и т.д. В среднем у учителей предметников оно составляет 9 - 11 часов в день.

2. Режимом труда и отдыха. Свободное время включает учебу, творческую деятельность, удовлетворение культурных потребностей, отдых, в том числе активный, связанный с использованием средств физической культуры и спорта. Следовательно, и свободное время способствует повышению профессиональной квалификации педагога.

3. Комфортностью. Особенности труда учителя:

- низкая двигательная активность;

- наиболее частая поза - положение сидя;

- затрудненные условия для дыхания;

- многие мышечные группы испытывают статическое напряжение;

- хронические перегрузки испытывает позвоночник;

- высокий уровень шума.

Исходя из вышесказанного, условия труда учителя средней комфортности.

4.Характером – степенью физической и психической напряженности.

Отличительные черты работы учителя:

- неравномерность нагрузки;

- необходимость принимать нестандартные решения;

- возможность возникновения конфликтных ситуаций;

- длительное нервно-эмоциональное напряжение;

- нерегламентированный график.

***Динамика работоспособности в процессе трудовой деятельности.***

Работоспособность человека определяется тремя группами факторов:

- физиологического характера - состояние здоровья, половая принадлежность, питание, сон и др.;

- физические - воздействующие на организм через органы чувств - освещение рабочего места, температура, шум и др.;

- психические - самочувствие, настроение, мотивация и др.

На работоспособность в данный момент влияет не только каждый из них в отдельности, но и различные их сочетания. Высокая работоспособность обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм правильно согласуется с индивидуальными биологическими ритмами человека. Наибольшее значение имеют суточные ритмы, в процессе которых изменяется более 50 функций организма. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной, выделительной и др. систем достигают максимальных значений в период бодрствования, в то время как ночью происходят в основном восстановительные процессы. Чем точнее совпадает начало умственного труда с подъемом жизненно важных функций организма, тем продуктивнее он выполняется. Естественные для человека природные биоритмы функционирования организма: наибольшая активность и работоспособность утром (с 8 до 12 час.), затем некоторый спад в середине дня (12-16 час.), снова некоторый подъем вечером (16 - 22) и резкое снижение ночью (22 - 8). Есть так называемые "жаворонки", которые наиболее работоспособны с 9 до 14час., и "совы", для которых время оптимальной работоспособности начинается с 18 час. При обычном ежедневном цикле работы наблюдается и недельная периодика работоспособности, относительный максимум которой фиксируется во вторник, среду и четверг, что также следует учитывать при планировании своей деятельности. Особенности трудовой деятельности накладывают отпечаток на самочувствие в конце рабочего дня. Большинство учителей - 85% отмечают усталость, 37% - жалуются на головные боли, 39% - на слабость, 13% - отмечают головокружение, снижение внимания, 32% - боли в области сердца. Переутомление, нерациональный режим труда, недостаточное пребывание на свежем воздухе приводит к нарушению сна, снижает продуктивность умственного труда, возрастает угроза стресса. Важное условие плодотворности интеллектуальной деятельности - чередование труда и отдыха, что в своих трудах доказал великий русский физиолог И.П. Павлов. Рекомендации по широкому применению средств физической культуры для поддержания и восстановления умственной и физической работоспособности человека опираются на работы русского ученого И.М.Сеченова.

***Дополнительными факторами ППФП*** являются индивидуальные (в том числе возрастные) особенности, а также географо-климатические условия данного региона.

Успешность подготовки человека к тому или иному виду профессиональной деятельности зависит от его физиологической и психологической пригодности к данному виду труда, то есть от его способностей. А способности, как известно, в процессе воспитания меняются, совершенствуются. Поэтому в процессе обучения и тренировки надо учитывать эти индивидуальные способности и подходить к обучаемым индивидуально.

Плохие климато-географические условия отрицательно влияют на жизнедеятельность организма. Но под влиянием занятий физкультурой и спортом происходит неспецифическая адаптация человека к таким сильнодействующим раздражителям, какими являются жара, холод, горная гипоксия, инфекции, проникающая радиация. Таким образом, учет основных и дополнительных факторов при организации ППФП позволяет успешно готовить людей к профессиональной деятельности.

**9.5. Методика подбора средств ППФП студентов**

Подбор средств осуществляется на основе профессиограммы, отражающей ряд требований, предъявляемых профессией к человеку:

- характеристика производственного процесса с описанием характера труда;

- описание санитарных условий и профессиональной вредности;

- требования к профессиональным качествам и навыкам;

- профессиональные требования к психофизиологическим функциям.

***Средства ППФП:***

- физические упражнения. Для студентов и учителей важное значение имеют упражнения, направленные на развитие выносливости. Известный кардиохирург и активный популяризатор двигательной активности академик Н.М.Амосов считает, что взаимодействие всех жизненно важных систем организма лучше всего проявляется через выносливость. Основа выносливости – хорошо функционирующий механизм кислородного обеспечения, положительно влияющий на центральную нервную систему, которая более четко координирует работу физиологических систем, тем самым повышая общую и профессиональную работоспособность и улучшая самочувствие. Также необходимо укрепление мышц спины, брюшного пресса, шеи, ног, микромышц глаз, увеличение подвижности суставов и позвоночника, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем ( дыхательная гимнастика, бег, ритмическая гимнастика, плавание и др.).

- прикладные виды спорта (плавание, лыжи, спортивное ориентирование и др.) и отдельные элементы различных видов спорта. Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психологических качеств. Если у данного вида спорта эти качества, умения и навыки совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считаются профессионально-прикладными.

При выборе соответствующих видов спорта надо учитывать их влияние на профессионально значимые качества. Например, ходьба, бег, лыжи, вело-, мото-, автоспорт, туризм способствуют освоению способов передвижения; гимнастика, спортивные игры и др. - расширяют двигательную базу для освоения новых трудовых умений и навыков; пулевая и стендовая стрельба из лука, дартс, бадминтон, баскетбол, теннис - повышают глазомер, точность движений; скалолазание, горный туризм, альпинизм, различные виды борьбы - обеспечивают безопасность человека в различных условиях.

- гигиенические факторы: оптимизация режима труда и отдыха, рациональное и сбалансированное питание, нормы личной и общественной гигиены труда, учебы, быта; активизация восстановления организма (массаж, баня, ультрафиолетовое облучение и т.п.);

- фармацевтические средства;

- естественные силы природы;

- материальные факторы (спортивные, сооружения, инвентарь, одежда и пр.).

**9.6. Профессионально значимые прикладные знания, физические, личностные и психические качества, навыки, умения учителей**

***Физические качества.*** При всем многообразии охвата личностных качеств, педагогических специальных способностей современного учителя, они должны быть дополнены требованием всестороннего физического развития. Можно полагать, что если личность учителя не содержит элементов культуры физической, заботы о своем здоровье, то он не сможет в полной мере осуществить воспитание этих качеств у учащихся, а также достичь высокого уровня работоспособности в педагогической деятельности, которая предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности преподавателя. Отличительным для педагога (по отношению к другим профессиональным видам деятельности) выступает и внешний облик, который включает осанку, походку, подвижность, жест, и т.д. Занятия физической культурой расширяют диапазон двигательных, особенно профессионально значимых умений, навыков, повышают работоспособность. Физические прикладные качества учителя: выносливость, сила, координация движений. Специальные - способность организма противостоять воздействию внешней среды (шум).

***Личностные и психические качества***. В деятельности учителя немаловажную роль играют такие психические качества, как, например, способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания), выполнять несколько действий (распределение внимания), сосредоточиться на одном объекте (концентрация внимания), удерживая внимание длительное время (устойчивость внимания), умело руководить коллективом учеников и сотрудничать с родителями и педагогическим коллективом. Труд учителя часто сопровождается стрессами, поэтому требуется хорошая эмоциональная устойчивость. Прикладные психические качества: концентрация и распределение внимания, подвижность нервных процессов, память.

***Навыки и умения учителя.*** Учитель призван владеть следующими педагогическими умениями:

- конструктивными - определяющими способность планировать воспитательную работу, развитие коллектива и отдельной личности, отбирать целесообразные виды деятельности; осуществлять индивидуальную программу воспитания каждого ученика в условиях коллектива, индивидуальный подход к учащимся, исходя из психофизиологических и возрастных особенностей;

- организаторскими - определяющими способность выявлять, организовывать актив класса, управлять им, организовывать разнообразные виды коллективной, индивидуальной деятельности учащихся, развивать их общественную активность; осуществлять контроль над выполнением поручений учащимися; организовывать работу с родителями и общественностью;

- коммуникативными - связанными со способностью устанавливать педагогически целесообразные отношения с учащимися, родителями, учителями, регулировать межколлективные, внутриколлективные отношения, располагать к себе учащихся, находить нужные формы общения, предвидеть результат педагогического воздействия на взаимоотношения с учащимися;

- гностическими (творческими) - определяющими способность изучать объект своей деятельности - учащихся, использовать психолого-педагогические знания, накопленный положительный опыт, анализировать свои действия и качества личности, осознанно совершенствовать, перестраивать их;

- информационными;

- спортивно-техническими.

**9.7. Организация и формы ППФП в вузе**

Учебные занятия по ППФП в вузе могут проводиться как в учебное (урочная форма), так и в свободное время студентов (внеурочная форма). Содержание ППФП в каждом вузе определяется рабочей учебной программой. Оно зависит от будущей профессии студента и наличия учебно-материальной базы.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

ППФП во внеучебное время проводится в форме секционных занятий по прикладным видам спорта под руководством тренера, в форме самодеятельных спортивных занятий в различных спортивных и туристских клубах и в форме самостоятельных занятий

**9.8. Специфика профессиональных заболеваний учителя**

Интеллектуальный труд с его повышенными требованиями к психической устойчивости, длительным нервным напряжениям, способности перерабатывать большой поток разнообразной информации, отличается от труда физического. При физическом труде мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции, как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная же работа - достижение природы на более высоких ступенях ее развития, и организм человека еще не успел, естественно, адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надежно предохраняющих ЦНС от перенапряжения. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека.

И.А. Равкин выделяет раздражители, вызванные психосоциальными ( отношения между педагогами и администрацией, коллективом и т.д.), психофизическими (нарушение гигиенических условий труда, шум детей) и психологическими (личное отношение к своей профессии - интерес, удовлетворенность) условиями, которые являются причиной патологических состояний нервно-психической сферы педагогов. Большие перегрузки испытывает голосовой аппарат. При непрерывной речевой нагрузке в течение 10 минут снижается содержание кислорода в организме говорящего на 6-8 % от исходного уровня за счет удлинения выдоха в 10-20 раз. Такая гипоксия удерживается в течение всего выступления и сохраняется в течение 20 минут после него. К специфическим болезням голосового аппарата учителей относятся острые и хронические трахеиты и ларингиты, фонастения. Повышенная голосовая нагрузка приводит к частым простудным заболеваниям. Заболевания сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония, инфаркт миокарда, гипер- и гипотония) обусловлены эмоциональными перегрузками, связанными со спецификой, своеобразием и сложностью работы учителя - он постоянно имеет дело с десятками и сотнями учащихся непохожих один на другого, со своей психикой, своими характерами, склонностями, личными интересами, особенностями.

К специфическим заболеваниям учителя можно отнести заболевания органов слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта.

**9.9. ППФП студентов ТГПУ**

Большое значение для разработки системы профессиональной подготовки студентов по физическому воспитанию имеет знание особенностей предстоящей работы, то есть тех требований, которые предъявляются к учителям по применению средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися.

Требования, определенные "Уставом средней общеобразовательной школы", "Положением о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы", программой по физической культуре для педвузов нацеливают на приобретение студентами знаний и умений, необходимых для проведения "малых" (внеурочных) форм физического воспитания с детьми. Учитель должен уметь правильно использовать средства, методы и различные организационные формы физического воспитания школьников для того, чтобы содействовать укреплению здоровья, закаливанию, формированию правильной осанки; способствовать воспитанию физических качеств; прививать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Контрольные вопросы:**

1. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.

2. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

4. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников педагогического вуза. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки.

5. Содержание ППФП учителей. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, жизненно необходимые прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

6. Профессиональные заболевания учителей, профилактика этих явлений средствами физической культуры и спорта.

7. Профессионально-педагогическая подготовка студентов ТГПУ.

**Глава 10. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ**

**10.1. Задачи и основные требования к физкультурной и спортивно-массовой работе в оздоровительных лагерях. Функции физкультурных работников в оздоровительных лагерях.**

Важным звеном в общей системе физического воспитания школьников являются оздоровительные загородные лагеря, которые создаются для активного отдыха учащихся во время каникул, улучшения здоровья, улучшения физической подготовки, а так же повышение спортивных достижений. Только в условиях оздоровительных лагерей возможна наиболее эффективное использование естественных сил природы для закаливания детей, организации и проведения крупных комплексных, спортивных соревнований и спартакиад.

Задачи и требования к организации физического воспитания детей в условиях оздоровительных лагерей

***Задачи:***

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Вовлечение школьников в систематические занятия спортом.
4. Совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании).
5. Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.
6. Содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре.

***Требования:***

1. В режиме дня на физкультурные и оздоровительные мероприятия следует отводить не менее 3 часов.

2. План физкультурно-оздоровительной работы согласуется с врачом и включает следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;

- закаливающие процедуры;

- подвижные игры и занятия различными видами физической подготовки;

- спорт, лечебная физкультура, обучение плаванию;

- прогулки, экскурсии и походы;

- спортивные соревнования и праздники.

3. Все мероприятия физкультурно-оздоровительного и спортивного характера проводят под контролем медицинских работников.

4. Физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

5. Рекомендуется следующая группировка детей по возрастам при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий: 6-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 16 лет и старше.

6. Распределение детей для занятий физической культурой на основную, подготовительную и специальную группы проводит врач в соответствии с их здоровьем. Детям основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

7. С детьми подготовительной и специальной групп физкультурно- оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача. При возможности организуются занятия лечебной физической культурой.

8. Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно на открытом воздухе, в дождливую погоду - в хорошо проветриваемых помещениях. Допускается проведение утренней гимнастики по отрядам. Продолжительность утренней гимнастики - не менее 15 минут.

9. Проведение закаливающих процедур (водные, воздушные и солнечные ванны) должно контролироваться медицинским персоналом. Закаливание начинают после адаптации детей в оздоровительном учреждении, проводят систематически, постепенно увеличивая силу закаливающего фактора.

10. Водные процедуры после утренней гимнастики (обтирание, обливание) проводятся под контролем врача.

Купание проводится ежедневно в первую половину дня, в жаркие дни разрешается повторное купание во второй половине дня. Начинать купания рекомендуется в солнечные и безветренные дни при температуре воздуха не ниже 23°С для детей основной и подготовительной групп, для детей специальной группы - при разрешении врача. Температура воды и воздуха должна быть на 2°С выше. После недели регулярного купания допускается снижение температуры воды до 18°С для основной и подготовительной групп. Продолжительность купания в первые дни начала купального сезона - 2-5 минут, с постепенным увеличением до 10-15 минут. Не разрешается купание сразу после еды и физических упражнений с большой нагрузкой; одновременно купаться может не более 10 детей, как в открытом водоеме, так и в бассейне; наблюдение ведут 2 взрослых (вожатый, тренер), один находится в водоеме, второй наблюдает с берега.

Обучение плаванию проводится в часы, отведенные для оздоровительных мероприятий, а также во время купания. Для не умеющих плавать подготовительные упражнения проводят на суше, практическое обучение - в воде с применением специальных средств (тщательно обструганные доски или пенопласт длиной 90-100 см и шириной 25-40 см); в группе одновременно может заниматься не более 10 человек.

11. Воздушные ванны начинают с первых дней пребывания в учреждении для детей основной группы при температуре воздуха не ниже 18°С, для детей специальной группы - не ниже 22°С. Продолжительность первых процедур - 15-20 минут.

Прием воздушных ванн рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями, общественно полезным трудом.

12. Солнечные ванны назначают детям после окончания периода адаптации и приема воздушных ванн. Их проводят в утренние или вечерние часы на пляже, специальных площадках (соляриях), защищенных от ветра, спустя час-полтора после еды, при температуре воздуха - 18-25°С. Во II и Ш климатических районах солнечные ванны проводят во второй половине дня. Детям основной и подготовительной групп солнечные ванны следует начинать с 2-3 минут для младших и с 5 минут - для старших, постепенно увеличивая процедуру до 30-50 минут. Солнечные ванны проводят при температуре воздуха 19-25° С. Детям специальной группы солнечные ванны разрешаются только по назначению врача.

13. Подвижные игры должны занимать в режиме дня детей основной и подготовительной групп: 40-60 минут-для младших (6-11 лет) и 1,5 часа - для старших (с 12 лет).

Детям специальной медицинской группы по разрешению и под контролем врача рекомендуется до 50 минут в день участвовать в играх малой и средней интенсивности (кегельбан, крокет, игровые автоматы, третий лишний и др.).

14. В комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий следует включать тренажеры и тренажерные устройства.

15. В режиме дня рекомендуется включать прогулки и пешеходные экскурсии протяженностью для детей 6-11 лет-до 5 км (специальная группа по разрешению врача - до 3 км); для детей старше 11 лет: основная группа - до 10 км, подготовительная - до 8 км, специальная - до 6 км. Темп движения 2-2,5 км/час, через каждые 35-40 мин. ходьбы необходимо устраивать на 10 мин. остановку для отдыха. Во время отдыха можно организовать спокойные игры, обучение туристским навыкам. Маршрут должен пролегать в основном по затененной местности (леса, рощи). Обязательно наличие головных уборов. Необходимо брать для детей кипяченую (бутилированную) питьевую воду.

16. Туристские походы проводят через 1-2 недели после заезда детей, не чаще 2-х раз в смену для каждого ребенка. Администрация оздоровительного учреждения должна быть ознакомлена с маршрутом похода; на проведение похода следует получить разрешение из местного центра Госсанэпиднадзора (с учетом санитарно- эпидемиологического благополучия района в отношении инфекционных заболеваний, состояния источников водоснабжения, качества питьевой воды, мест для купания и др.). Врач за 1 -2 дня до отправления в поход подписывает маршрутный лист.

а) дети 7-9 лет допускаются к участию в однодневных, 10-13 лет - в одно-двухдневных походах, с 14 лет - в двух-трехдневных походах. Все участники похода должны пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача.

б) для участия в походе формируются группы численностью от 6 до 15 человек одного возраста (допустимая разница - 1,5 года) и два руководителя.

в) протяженность похода для младших школьников (7-11 лет)-не более 5 км, для старших - от 8 до 10 км в день. Скорость передвижения - не более 3 км/час. Через каждые 45-50 минут ходьбы следует делать остановки на 10-15 минут.

г) вес рюкзака для младших школьников не должен превышать 2 кг, для старших школьников, совершающих 2-3-дневный поход - 8-9 кг (спальный мешок-2 кг, рюкзак-0,5-1 кг, коврик теплоизоляционный - 0,1 кг, личные вещи - 3 кг, продукты питания - до 1 кг в день, личная медицинская аптечка и ремнабор - 0,2 кг, групповое снаряжение - 1 кг).

д) перед походом следует проверить набор и качество упаковки продуктов, наличие достаточного количества одноразовой посуды, а также снаряжение, состояние обуви и одежды участников. Примерный набор продуктов в граммах надень на одного участника похода: хлеб черный и белый, сухари, печенье, хлебцы хрустящие - 500 г, крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш -100-200 г, концентраты супов в пакетах - 50 г, масло сливочное топленое - 50-60 г, мясо тушеное -150 г, сахар, кондитерские изделия - 80-100 г, сосиски консервированные в банках - 50 г, рыбные консервы в натуральном соку, масле для приготовления первых блюд - 50 г, овощи свежие-100 г, овощи сухие, сублимированные - 50 г, молоко сухое, сливки сухие - 25-30 г, молоко сгущенное - 50 г, сыр, сыр плавленый - 20-40 г, фрукты свежие - 100 г, сухофрукты разные - 30 г, кофе ненатуральный - 3 г, какао-порошок - 10 г, чай - 4 г, лавровый лист, лук, чеснок - 30-40 г, витамины, соль - 10-12 г.

Для питья в походе используют только кипяченую воду, приготовленную из воды источников питьевого водоснабжения (артезианские скважины, водопроводная сеть, колодца), качество которой должно отвечать гигиеническим требованиям на питьевую воду.

17. Занятия детей в спортивных секциях и участие в соревнованиях согласуются с врачом.

18. Все кружковые, секционные, клубные, экскурсионные, игровые, коммуникативно-познавательные, физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия следует проводить на воздухе, используя в ненастную погоду тенты, навесы, веранды.

19. Продолжительность занятий кружков и спортивных секций допускается не более 35 минут для детей 7 лет и не более 45 минут - для детей старше 7 лет.

Для отдельных видов кружков (туристический, юных натуралистов, краеведческий и т.п.) допускается продолжительность занятий до 1,5 часов.

20. Оптимальная наполняемость групп при организации кружковой, секционной, клубной и т.п. работы не более 15 человек, допустимая - 20 человек (за исключением хоровых, танцевальных, оркестровых и других).

21. После кружковой деятельности с ограниченной двигательной активностью (изобразительная деятельность, моделирование, шахматы, рукоделие и т.п.) необходимо предусматривать активный отдых, физические упражнения, спортивные развлечения на воздухе.

22. Дети, перенесшие острые заболевания во время отдыха или незадолго до прибытия, освобождаются от занятий физической культурой и спортом: при ангине, ОРЗ, ОРВИ, бронхите - на 1-2 недели, при остром отите - на 2-4 недели.

23. Занятия с использованием компьютерной техники проводят в соответствии с гигиеническими требованиями к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам.

24. Суммарная продолжительность просмотра телепередач в день рекомендуется не более 1,5 часов для детей до 10 лет и 2,5 часов - для детей старшего возраста.

***Обязанности:***

Инструктор по туризму

Подчиняется заместителю директора лагеря по учебно-спортивной работе. Разрабатывает и согласовывает с заместителем директора лагеря и маршрутно-квалификационной комиссией маршруты походов и порядок следования на маршруте.

Готовит группы к походу, перед походом проводит инструктаж по технике безопасности, отвечает за соблюдение участниками похода положений инструкции.

Вместе со «старшим» сектора обеспечивает участников похода инвентарем, продуктами питания, медикаментами.

Руководит походом и по возвращению докладывает о проведенном походе заместителю директора лагеря по учебно-спортивной работе.

Оформляет документацию похода.

Инструктор по физической культуре

Непосредственное руководство всеми физкультурными мероприятиями возлагается на инструктора по физической культуре. Он осуществляет всю работу совместно с врачом, старшим отрядным вожатым.

Инструктор по физической культуре обязан до приезда первой смены обследовать места для проведения зарядки, различных занятий, игр, массового купания и обучения плаванию, ознакомиться с количественным составом детей, распределением их по сменам; с наличием спортивного инвентаря и оборудования и при необходимости позаботиться об изготовлении и приобретении его. Он составляет план физкультурно- массовой работы, согласовывает даты проведения различных мероприятий со старшим вожатым; готовит необходимую документацию: бланки протоколов соревнований по легкой атлетике, турниров по настольному теннису, шахматам, приобретает грамоты, призы, значки, вымпелы для награждения; проводит с вожатыми семинарские занятия по планированию физкультурной работы, методике проведения утренней гимнастики, отрядных физкультурных занятий, разучиванию и судейству подвижных и спортивных игр, организации туристской работы. Систематические занятия с вожатыми не должны прекращаться и в лагере.

В лагере инструктор по физической культуре:

- организует и проводит 2-3 раза в неделю занятия со спортивными кружками (секциями) и сборными командами, привлекает себе в помощь вожатых, воспитателей, хорошо знающих данный вид спорта;

- контролирует проведение вожатыми и инструкторами утренней гимнастики с отрядами, помогает им составить комплексы гигиенической гимнастики. Сам проводит утреннюю гимнастику с одним или двумя-тремя отрядами;

- помогает вожатым в организации отрядных физкультурных занятий и спортивных мероприятий. Сам же физкультурные занятия с отрядами проводит 1 -2 раза в неделю;

- готовит и проводит общелагерные мероприятия: купание, различные соревнования, спартакиады, товарищеские встречи, руководит советом физической культуры.

Спортивное «кредо» отрядного вожатого. Каждому из них приходится сталкиваться со спортивной работой - быть наставником команды, тренером, судьей, ответственным за проведение соревнования по тому или иному виду спорта во время общелагерной спартакиады, организует и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на отряде.

Это обязывает его хорошо разбираться в спорте, знать его законы, уважать их и учить этому ребят. Известно, как дети переживают поражения, как сильно в них порой присутствует стремление к первенству, которое нет- нет, да и приводит к нежелательному эффекту.

Вопросы воспитания, так же как и организация спортивных мероприятий, системы учета результатов и награждения победителей - вот что должно непременно заботить отрядного вожатого.

В его обязанности входит:

- принимать непосредственное и активное участие в закаливание детей;

- проводить с отрядом утреннюю гимнастику, физкультурные отрядные занятия и массовые физкультурные и спортивные мероприятия;

- отвечать за порядок при купании, помогать при обучении детей плаванию;

- организовывать и готовить отрядные команды к спортивным состязаниям;

- участвовать с отрядом в массовых выступлениях;

- отвечать за выполнение отрядом лагерного режима;

- осуществлять воспитательную работу.

В отряде всегда найдутся дети, занимающиеся в детских спортивных школах или школьных спортивных секциях. Их-то и нужно привлечь для помощи в организации физкультурной работы и рекомендовать в лагерный физкультурный актив.

На общелагерном сборе производятся выборы совета физической культуры лагеря из числа лучших организаторов и спортсменов.

Председателем совета могут быть физорги отрядов или капитаны команд.

Каждый член совета отвечает за определенный участок работы.

Стоит отметить сложные условия для выборов органов самоуправления и руководства ими в связи с недолгим периодом смены. В отличие от школы, где есть возможность хорошо узнать кандидатов в совет физкультуры, в оздоровительном лагере такая возможность слишком ограничена.

Инструктор по плаванию:

- выявляет не умеющих плавать ребят, и на этой основе осуществляет комплектование соответствующих групп;

- составляет график занятий по отрядам и план работы с включением в него основных мероприятий по обучению плаванию, которые утверждаются директором лагеря;

- организует и проводит занятия по обучению детей плаванию и отвечает за результаты обучения;

- привлекает для проведения занятий в качестве помощников воспитателей и вожатых;

- проводит соревнования по плаванию и организует в конце смены водный спортивный праздник «Нептун»;

- совместно с медицинскими работниками организует мероприятия по закаливания ребят и ознакомление их с правилами спасения и оказания первой помощи тонущим;

- совместно с инструктором по физкультуре участвует в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- готовит инвентарь для обучения плавания и спасения;

- ведет учетную и отчетную документацию.

**10.2. Планирование и учет работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере**

**Планирование.** Одним из основных документов в оздоровительном лагере являются план работы по физическому воспитанию и календарный план массовых физкультурных и спортивных мероприятий, в которых обязательно должны входить соревнования по президентским тестам.

Опытным руководителям известно, что без четкого планирования трудно добиться хорошего отдыха детей.

В дополнение к основным документам составляются и такие как: календарные отрядные планы, графики занятости площадок, расписание занятий спортивных кружков и команд.

***Примерный план работы по физическому воспитанию детей в оздоровительном лагере.***

I. Организационная работа.

Этот раздел содержит такие виды работ и мероприятий: составление календаря спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, положения о спартакиаде, графика эксплуатации мест занятий; проведение семинаров с педагогическим коллективом по организации отрядных и общелагерных физкультурных мероприятий; создание совета «Стартов надежд», ответственных за игры «Зарница», «Орленок»; выявление ребят, занимающихся в ДЮСШ и школьных секциях, с целью привлечения их к выполнению функций общественных инструкторов, судей, капитанов команд; выбор совета коллектива физической культуры лагеря, физоргов и их заместителей в отрядах, проведение инструктажей с ними; определение редколлегии стенной печати; выявление немеющих плавать, планирование работы с ними.

II. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

Содержит такие мероприятия: организация медицинского осмотра состава лагеря, беседы врача об оздоровительном значении физической культуры; проведение утренней гимнастики; организация занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья в специальные медицинские группы; организация купания и обучения плаванию; проведение физкультурных занятий и спортивных мероприятий в отрядах; организация турпоходов и эстафет; проведение смотра строя и песни; проведение лагерной спартакиады

 «Старты надежд»; работа спортивных секций и тренировки сборных команд; проведение физкультурных праздников, военизированных игр, викторин, спортивных вечеров; участие в межлагерной спартакиаде.

III. Агитационно-пропагандистская работа

Предусматривает решение таких вопросов: создание стендов о правильном поведении на воде, рекордах лагеря, ходе спартакиады; оформление расписания занятий секций; оборудование отрядных уголков физкультуры; оформление мест занятий; выпуск двух-трех номеров газеты в смену и радиогазет каждые два-три дня; подготовка фотостендов и фотомонтажей; организация встреч с интересными людьми; демонстрация спортивных фильмов.

IV. Методическая работа

В этом разделе планируется: проведение двух-трех семинаров в каждую смену с физоргами, капитанами команд, общественными инструкторами и судьями, трех заседаний совета физкультуры в смену; обсуждение планов; ежедневные инструктажи и шесть-семь семинарских занятий с отрядными вожатыми.

V. Хозяйственная работа

Сюда включается: оборудование мест занятий, их ремонт; создание новых площадок, снарядов; приобретение спортивного и туристского инвентаря, снаряжения, спортивной формы для сборных команд, грамот, дипломов, значков, медалей, призов; закрепление мест занятий за отрядами для их содержания в образцовом порядке. Большинство из этих мероприятий реализуется до открытия лагеря.

**Таблица 10.1.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид работы** | **Время исполнения** | **Кто отвечает** |
| **1. Организационная работа** |
| 1.1. | Разработка календарного планаспортивно-массовыхмероприятий | до выезда | Инструктор пофизическойкультуре |
| 1.2. | Составление календарных планов отрядов | 2-й день |  |
| 1.3. | Проведение выборов физоргов отрядов и совета физической культуры | 2-й день | Вожатые, инструктор по физической культуре |
| 1.4. | Проведение занятий с вожатыми | До выезда и в течение смены | Инструктор пофизическойкультуре |
| 1.5. | Проведение набора в спортивные кружки (секции). Составление расписания занятий. | 2-3-й день | Совет |
| 1.6. | Составление положения о лагерной спартакиаде и обсуждение его | 5-6-й день | Инструктор пофизическойкультуре |
| 1.7. | Инструктаж физоргов, капитанов команд по утренней гимнастике, организации отрядных занятий, тренировке отрядных и сборных команд, организации соревнований в отрядах и лагере | В течение всей смены | Инструктор пофизическойкультуре |
| 1.8. | Организация медицинского осмотра и контроля | До выезда и в течение всей смены | Директор лагеря и медицинский персонал |
| **2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа** |
| 2.1. | Проведение утренней гимнастики | Ежедневно | Вожатые |
| 2.2. | Проведение оздоровительных мероприятий (солнечные и воздушные ванны, купания) | Ежедневно | Инструктор по физической культуре, медицинский персонал, вожатые |
| 2.3. | Проведение занятий кружков и тренировок команд по видам спорта | По расписанию | Инструктор по физической культуре |
| 2.4. | Обучение плаванию | По расписанию | Инструктор по плаванию |
| 2.5. | Организация отрядных физкультурных занятий, а также занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе | 1-3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре и вожатые |
| 2.6. | Проведение семинаров судей по легкой атлетике, волейболу, настольному теннису и другим видам спорта | Перед Соревнованием | Инструктор по физической культуре и Совет |
| 2.7. | Создание туристского городка (турграда) для массового обучения туристским навыкам | 1-я неделя | Инструктор по физической культуре, Совет |
| 2.8. | Организация конкурсов, соревнований в звеньях и в отрядах по легкой атлетике, настольному теннису, шахматам, шашкам, волейболу, плаванию, подвижным играм | По календарному плану | Вожатые и физорги |
| 2.9. | Организация прогулок, экскурсий, туристских походов | По календарному плану | Инструктор по физической культуре, вожатые, Совет |
| 2.10. | Проведение товарищеских встреч с командами и отрядами соседних лагерей | По календарному плану | Инструктор по физической культуре, Совет |
| 2.11. | Организация физкультурных выступлений на родительском дне | 2-я смена | Инструктор по физической культуре |
| 2.12. | Проведение спартакиад, смотров- конкурсов строя и песни в отрядах и лагере | В каждой смене | Инструктор по физической культуре, Совет |
| 2.13 | Проведение игр на местности в отрядах | По плану 2-3 раза | Вожатые и инструктор по физической культуре |
| 2.14 | Вечер аттракционов | По календарному плану | Старший вожатый |
| **3. Агитационно-пропагандистская работа** |
| 3.1 | Оборудование уголков «Физкультура и спорт» в отрядах | 2-я неделя | Вожатые и физорги |
| 3.2 | Оборудование стендов для вывешивания результатов соревнований, новостей спорта, рекордов | 2-я неделя | Совет |
| 3.3 | Выпуск фотостендов | 2-3 раза за смену | Совет |
| 3.4 | Проведение физкультурной викторины по отрядам и между отрядами по календарному плану |  | Вожатые и инструктор по физической культуре |
| 3.5 | Организация показа спортивных кинофильмов | 2 раза за смену | Старший вожатый |
| 3.6 | Радиоинформация о спортивных событиях в лагере, стране и мире | 2-3 раза в неделю | Совет |
| 3.7 | Встреча с мастерами спорта | По плану | Инструктор пофизическойкультуре |
| **4. Хозяйственная работа** |
| 4.1 | Проведение учета спортивного инвентаря | До выезда | Инструктор пофизическойкультуре |
| 4.2 | Закупка спортивного инвентаря | До выезда | Директор лагеря |
| 4.3 | Проведение ремонта имеющегося инвентаря и оборудования | 1-я неделя | Инструктор пофизическойкультуре |
| 4.4 | Оборудование мест для хранения инвентаря | До выезда | Инструктор пофизическойкультуре |
| 4.5 | Приобретение бланков протоколов, грамот | До выезда | Инструктор пофизическойкультуре |
| 4.6 | Изготовление медалей и лент «Чемпион» для награждения победителей соревнований | До выезда | Директор лагеря и завком |
| 4.7 | Устройство, оборудование и подготовка мест для проведения оздоровительных мероприятий, занятий и тренировок | 1-я неделя | Инструктор пофизическойкультуре |

План работы по физическому воспитанию охватывает почти всю деятельность педагогического коллектива и актива оздоровительного лагеря. Это своего рода перспективный перечень всего, что в лагере нужно сделать и к какому сроку.

***Календарный план массовых и физкультурно-оздоровительной мероприятий.***

Календарный план должен содержать целенаправленные мероприятия, вытекающие из требований жизни лагеря.

В нем согласуются в определенной последовательности командные и отрядные мероприятия с общелагерными. Это означает, что проведение любого мероприятия, например, в отряде не должно совпадать с лагерными мероприятиями, в которых отряд должен участвовать.

Календарный план составляется так, чтобы более простые мероприятия могли служить как бы подготовкой к последующим, более сложным. Например, соревнованиям по четырехборью обязательно должны предшествовать соревнования по одному из видов, его составляющих.

При составлении календарного плана следует учитывать cложившиеся в лагере традиции, а если они отсутствуют, то способствовать и х созданию. Это условие имеет большое организующее и воспитательное значение.

Поводом для традиционных мероприятий могут служить:

а) всероссийские праздники, которые приходятся на дни лагерной смены: «День молодежи», «Всероссийский День физкультурника», «День Военно- Морского Флота» и другие;

б) знаменательные и исторические даты;

в) традиционные праздники района, села, где расположен лагерь.

К традиционным мероприятиям в отряде, лагере относится спартакиада.

Конечно, нельзя предусмотреть в плане все, но если он составлен разумно, то внести в него коррективы не трудно.

И пока есть время перед выездом в лагерь, инструктор по физической культуре вместе со старшим вожатым намечает мероприятия, которые планируется провести в лагере.

После того как намечены мероприятия, следует составить календарный план, учитывая при этом общелагерные мероприятия.

Вот примерная форма календарного плана оздоровительного лагеря на смену из 21 дня.

**Таблица 10.2.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни по порядку** | **Числа** | **Мероп­риятия** | **Кто участвует** | **Ответственные за проведение** | **Отметка о выполнении** |
|  |  |  |  |  |  |

Инструктору по физической культуре нужно проработать с вожатыми составленный план во всех деталях и дать им задание на составление отрядных планов.

Приступая к составлению отрядного календарного плана, вожатому отряда следует иметь календарный план спортивных общелагерных мероприятий, чтобы ориентироваться на них.

Вот как составляется план. Сначала в план включаются те общелагерные мероприятия, в которых в той или иной степени отряд примет участие.

Несомненно, главным мероприятием является лагерная спартакиада. Она проводится на 19-й и 20-й дни жизни лагеря. Для лучшей подготовки к ней целесообразно провести на 2-4 дня раньше отрядную спартакиаду, товарищеские встречи по волейболу и шахматам (17-й день), по настольному теннису и другим видам, включенным в спартакиаду (17-й день). Лагерный смотр-конкурс «строя и песни» намечен на 16-й день, значит, есть смысл за 2-3 дня до этого провести отрядный смотр-конкурс. И так пункт за пунктом.

Потом планируются внутриотрядные мероприятия.

**Таблица 10.3.**

**Примерный календарный план спортивно-массовых мероприятий отряда на одну смену**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни****п/п** | **Числа** | **Первая половина дня****(после завтрака)** | **Вторая половина дня****(после полдника)** |
| 1 |  | Приезд |  |
| 2 |  | Конкурс бегунов и «силачей» (1тур) | Открытие лагеря |
| 3 |  | Конкурс прыгунов | Начало шахматного и шашечного турниров |
| 4 |  | Конкурс метателей | Начало турнира по настольному теннису |
| 5 |  | «Игровая олимпиада» (подвижные игры) | Конкурс бегунов и прыгунов (П тур) |
| 6 |  | Туристский поход (тренировочный) |  |
| 7 |  | Первенство отряда по стрельбе | Первенство отряда по стрельбе |
| 8 |  | Конкурс «силачей» (2 тур) | Эстафеты |
| 9 |  | Конкурс на лучшее исполнение утренней гимнастики | Финал первенства лагеря по городкам |
| 10 |  | Туристский отрядный поход |  |
| 11 |  | Соревнования по четырехборью (первенство отряда) | Финал первенства лагеря по настольному теннису |
| 12 |  | Отрядный смотр-конкурс«строя и песни» | Встреча с мастерами спорта |
| 13 |  | Кросс | Конкурс на лучшую пирамиду |
| 14 |  | Игра на местности - «Зарница» |  |
| 15 |  | Отрядная спартакиада |  |
| 16 |  | Эстафета | Лагерный смотр-конкурс «строя и песни» |
| 17 |  | Товарищеская встреча по пионерболу и шахматам | Товарищеская встреча по настольному теннису |
| 18 |  | Первенство отряда по плаванию и президентским тестам | Спортивная викторина |
| 19 |  | Лагерная спартакиада |  |
| 20 |  | Лагерная спартакиада |  |
| 21 |  | Отъезд |  |

Примерным планом предусмотрена сдача президентских тестов. В план не включены только отрядные физкультурные занятия и занятия по плаванию. Они могут планироваться отдельно.

И вот план готов, он должен быть обсужден активом и принят отрядом.

Чтобы рационально использовать спортивный инвентарь, площадки, календарные планы отрядов согласовываются с физкультурным руководством. Чаще всего вожатые составляют календарные планы вместе с ним.

В итоге инструктор по физической культуре должен иметь документ, который объединяет календарные планы всех отрядов.

Он может выглядеть так:

**Таблица 10.4.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни п.п.** | **Числа** |  | **1 отряд** | **2 отряд** | **3 отряд** | **4 отряд** | **Кружки, команды** |
| 1 |  | Утро День Вечер |  |  |  |  |  |
| 2 |  | Утро День Вечер |  |  |  |  |  |
| 3 |  | Утро День Вечер |  |  |  |  |  |

Ежедневно на лагерной планерке, где проводится инструктаж вожатых и педагогов, устанавливается время, место проведения того или иного мероприятия, согласуются все виды занятий и тренировки.

**Учет работы по физическому воспитанию.** Учет работы в оздоровительном лагере поможет организовать работу по физическому воспитанию, позволит критически оценить её положительные и отрицательные стороны.

Приведем формы учета, применяемые в оздоровительных лагерях.

***1. Дневник Совета физической культуры.*** В дневник Совета физической культуры вносятся план работы, календарный план, состав и обязанности членов совета, физорги отрядов, списки команд и их капитаны.

Там же фиксируются наиболее крупные лагерные и отрядные мероприятия: соревнования, товарищеские встречи, походы и др.

Записи проведенных мероприятий вносит физкультурный руководитель или один из членов совета, кому специально поручено ведение дневника по форме: номера п/п, дата, наименование мероприятий, сколько человек участвовало, результаты.

***2. Учет рекордов и чемпионов лагеря.*** Учет рекордов и чемпионов лагеря ведется в специальной тетради или в дневнике Совета физической культуры.

**Таблица 10.5.**

**Примерная форма учета рекордов оздоровительного лагеря**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** | **Результат** | **Фамилия, имя** | **Возраст** | **Год (смена) установления** |
|  |  |  |  |  |

Рекорды лагеря вывешиваются на постоянном стенде.

***3. Учет детей, научившихся в лагере плавать.***

***4. Учет спортинвентаря.***

***5. Протоколы соревнований***. Протоколы соревнований хранятся до конца лагерной смены, а некоторые (протоколы спартакиад лагеря, маршруты и описание походов) целесообразно хранить до будущего года.

Директор каждого лагеря по окончанию работы в нем составляет отчет, где должно быть отражено и физическое воспитание.

В правильном и полном ведении учета проделанной работы в первую очередь должны быть заинтересованы профсоюзные комитеты предприятий и директора лагерей. Это позволит в дальнейшем избежать тех ошибок, которые были допущены в работе.

**10.3. Организация физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере**

**Организация утренней гимнастики.** Методические рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики в оздоровительном лагере. Зарядка проводится ежедневно, спустя 5 минут после общего подъема, в течение 15 минут для старших ребят, 12 минут - для младших ребят. В хорошую погоду зарядку проводят на специально оборудованной открытой площадке или лагерном стадионе одновременно со всеми отрядами, однако, отряды младших школьников выстраиваются отдельно. В ненастную погоду зарядку проводят по отрядно и хорошо проветренных помещениях на верандах, крытых игровых и танцевальных площадках.

Форму одежды на зарядке (в зависимости от погоды) устанавливают специальной инструкцией, составленной педагогом по физическому воспитанию и врачом и утвержденной начальником оздоровительного лагеря.

При теплой, безветренной погоде дети выходят на зарядку в такой форме: дни мальчиков - трусы и майка, для девочек - трусы и футболка или купальный костюм. В прохладную погоду все дети надевают трикотажные тренировочные костюмы. Для того, чтобы форма одежды на зарядки была единой, дежурный по лагерю или педагог по физическому воспитанию за несколько минут до общего подъема, пользуясь инструкцией, дает cooтветствующие указания вожатым и воспитателям отряда.

При проведении зарядки в составе лагеря наиболее удобно строить детей и пинию отрядных колонны разомкнутых по фронту и в глубину на два шага. Строй отряда может состоять из трех - четырех колонн: колонны мальчиков и девочек отдельно или по колоннам. Рекомендуется разметить место построения специальными фанерными табличками (40 х 40) с указанием номера отряда.

Руководитель зарядки должен находиться посередине общего строя, на расстоянии 10-15 метров от первой шеренги. Для того, чтобы видеть всех ребят, лучше встать на какое - либо возвышение (например, на трибуну, большой стол), позволяющие руководителю показывать и самому выполнять упражнения. Зарядку нужно проводить под музыку. Для проведения зарядки желательно «проводящему» иметь мегафон или обычный рупор.

Вожатые и воспитатели встают впереди своих отрядов лицом к строю. Они выполняют упражнения (зеркально) вместе со всеми и одновременно следят за дисциплиной строя и правильностью выполнения упражнений детьми, при необходимости делая короткие замечания.

На зарядке должен обязательно присутствовать врач (или медсестра).

В комплекс упражнений включают обычные 8-12 упражнений, воздействующих на основные группы мышц (упражнения для рук, ног или туловища), а также комбинированные упражнения. Основной методический принцип при составлении такого комплекса - правильная, посильная для детей дозировка нагрузки. Она должна постепенно повышаться к середине комплекса, а затем несколько снижаться в ходе выполнения последних двух - трех упражнений. Упражнения следует выполнять, не задерживая дыхания, четко, энергично, сохраняя красивую осанку.

Каждое упражнение комплекса выполняется 6-10 раз.

Комплекс зарядки обычно начинается с ходьбы на месте (1 мин), затем легкого бега на месте (1 мин). После ходьбы и бега выполняют упражнения типа потягивания, затем для рук, плечевого пояса, ног, комбинированные упражнения. Заканчивают комплекс прыжками и ходьбой на месте (1 мин) в сочетании с упражнениями на дыхание.

Для того, чтобы зарядка была интересной, комплексы упражнений рекомендуется менять (за одну лагерную смену не менее двух - трех комплексов) с постепенным их усложнением за счет повышения трудности координации движений и увеличения количества повторений упражнений. Целесообразно заменять комплекс постепенно, по частям. Новые комплексы зарядки рекомендуется предварительно специально разучивать поотрядно под руководством вожатых или воспитателей в часы спортивно-массовой работы.

При каждом удобном случае следует разъяснять детям значение утренней гигиенической гимнастики для укрепления и здоровья, напоминать, что ежедневное выполнение зарядки, понимание её роли и места в режиме дня, умение самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений. В целях повышения организованности и качества зарядки целесообразно проводить специальные конкурсы между отрядами на лучшее её выполнение. При проведении такого конкурса рекомендуется учитывать, например, такие элементы зарядки: быстроту и четкость построения, однообразие и опрятность формы одежды, дисциплину строя и равнение, правильность и одновременность выполнения упражнений и т. д. Оценку каждого такого элемента зарядки можно производить по пятибалльной системе. Отряд, набравший наибольшую сумму баллов, станет победителем конкурса, за что награждается «переходящим» вымпелом. При равенстве показателей победу всегда следует присуждать младшему по возрасту отряду.

Как уже говорилось, с младшими отрядами зарядку проводят отдельно. Ею руководят или инструкторы по плаванию, или вожатые и воспитатели этих отрядов, проинструктированные педагогом по физическому воспитанию.

Для школьников специальной медицинской группы во время, отведенное распорядком дня на зарядку, целесообразно организовывать занятия специальной лечебной гимнастикой. Проводить такие занятия может медсестра или один из воспитателей отряда, получивший соответствующий инструктаж от врача и педагога по физическому воспитанию.

Примерные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Для детей 7-9 лет

Комплекс 1.

Ходьба на месте (1 мин)

И.п.- о.с. 1-2 подняться на носки, прогнуться, руки через стороны вверх (вдох). 3-4 опускаясь на всю стопу, руки вниз скрестно с небольшим наклоном туловища вперед (вдох). Повторить 6 раз в медленном темпе.

И.п. - правая рука вверх, левая назад, 1- мах левой вперед, носком коснуться кисти правой руки (выдох) 2- приставляя левую, сменить положение рук (вдох) 3- мах правой ногой вперед, носком коснуться кисти левой руки (выдох) 4- принять и.п. (вдох) Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

И.п. - о.с., 1-2 - наклон вперед, руки за голову (выдох) 3-4 - и.п. Повторить 8 раз в среднем темпе.

И.п. - руки на пояс. 1 - присесть, руки вперед (выдох) 2- и.п. (вдох) 3- присесть, руки в стороны (выдох) 4- и.п. (вдох). Повторить 6 раз в медленном темпе.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, левая рука и сторону (вдох) 2 - и.п. (выдох) 3 - поворот туловища вправо, правая рука в сторону (вдох) 4 - и.п. (выдох). Повторить 8 раз в среднем темпе.

И.п. - о.с. 1 - левая нога в сторону, руки в стороны (вдох) 2 – выпад влево, руки вниз скрестно (выдох) 3 - толчком левой принять положения счёта 1 (вдох) 4- и.п. (выдох) То же, начиная с правой ноги. Повторить 4-6 раз в каждую сторону в среднем темпе.

И.п. - о.с. 1 - прыжком в стойку ноги врозь 2 - прыжком в стойку ноги вместе. Выполнить 32 - 46 раз сразу перед ходьбой.

Ходьба на месте постепенно замедляя темп. (1 мин).

Комплекс 2.

Ходьба и легкий бег на месте с некоторым ускорением темпа (2 мин).

И.п. - о.с. 1 -2 - отставляя левую назад на носок, прогнуться, руки через стороны вверх (вдох) 3- руки вперед (выдох) 4 - и.п. (выдох). То же правой. Повторить 6-8 раз в каждую сторону в медленном темпе.

И.п.-о. с. 1- мах левой ногой в сторону, левая рука в сторону, правая вверх (вдох) 2 - и.п. (выдох) 3 ~ мах правой ногой в сторону, правая рука в сторону, левая вверх (вдох) 4 - и.п. (выдох). Повторить 8 раз в среднем темпе.

И.п. - стойка, руки на пояс 1 - прогнуться, руки за голову (вдох) 2 - наклон вперед, руки дугами вниз назад (выдох) 3 - прогнуться, руки за голову (вдох) 4 - и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

И.п. - о.с. 1 - упор присев 2 - левую ногу выпрямить назад 3 - приставить левую в упор присев 4 - принять и. п. Дыхание произвольное. То же, отставляя правую назад. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

И.п. - стойка, руки на пояс 1 - левая в сторону на носок, поднять правую руку вверх, наклон влево (выдох) 2- и.п. (вдох) 3 - правая в сторону на носок, поднять левую руку вверх, наклон вправо (выдох) 4 - и.п. (вдох). Повторить 6 раз в среднем темпе.

И.п. - о.с. 1 - выпад левой вперед, руки вверх (вдох) 2 - и.п. (выдох) 3- выпад правой вперед, руки вверх (вдох) 4 - и.п. (выдох). Повторить 8 раз в среднем темпе.

И.п. - стойка, руки на пояс 1 - прыжком в стойку ноги врозь, хлопок ладонями над головой 2 - прыжком в стойку ноги вместе, руки на пояс. Выполнить 48 прыжков и фазу перейти на ходьбу.

Ходьба на месте, сначала в темпе прыжков, затем постепенно замедляя темп (1 мин).

Для детей 10-11 лет

Комплекс 1.

Ходьба и бег на месте, постепенно убыстряя темп (2 мин).

И.п. - о.с. 1 -2 - левая в сторону на носок, прогнуться, руки через стороны вверх (вдох) 3-4 - и.п. (выдох) 5-8 - то же правой. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1- прогнуться, руки за голову (вдох) 2 - наклон вперед, руки в стороны (выдох) 3 - прогнуться, руки за голову (вдох) 4 - и.п. (выдох). Повторить 8 раз в среднем темпе.

И.п.- о.с. I - мах левой назад, руки вверх (вдох) 2 - и.п. 3 - 4 то же правой (выдох). Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

И.п. - о.с. I - присесть. Руки вверх (вдох) 2 - и.п. (выдох), 3 - присесть, руки н стороны (вдох) 4- и.п. (выдох). Повторить 6 раз в среднем темпе.

И.п. стойка, руки на пояс 1 - левая в сторону на носок поднимая руки вверх, наклон влево (выдох) 2 - и.п. (вдох) 3 - 4 - то же правой. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

И.п. - о.с. 1 - мах левой ногой в сторону, хлопок над головой (вдох), 2 и.п. (выдох), 3-4 - то же правой. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

И.п. - о.с. 1 - прыжком в стойку ноги врозь 2- прыжком в стойку ноги имеете. Выполнить 32 - 46 раз сразу перед ходьбой.

Комплекс 2.

Ходьба как в комплексе 1.

И.п. - о.с. 1 - шаг левой в сторону, руки вперед (выдох) 2 - подняться на носки руки вверх (вдох) 3 - опуститься на всю ступню, руки вперед (выдох) 4 - и.п. (вдох). То же начиная с правой. Повторить 6-8 раз в каждую сторону в медленном темпе.

И.п - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - прогнуться, руки вверх (вдох) 2 наклон вперед, руки дугами вниз назад (выдох) 3-прогнуться, руки вверх (вдох) 4 - и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

И.п. - о.с. 1 -поднять левую согнутую ногу вперед, руки назад (выдох) 2 выпрямляя левую мах назад, руки вверх (вдох) 3 - согнуть левую ногу вперед, руки дугами вниз назад (выдох) 4- и.п. (вдох). То же правой ногой. Повторить 4- 6 раз каждой ногой в среднем темпе.

И п. - о.с. 1 — упор присев 2 - левая в сторону на носок 3 - приставляя левую. Упор присев 4 - и.п. То же - правой. Дыхание произвольное.

**Ежедневный час здоровья (Подвижные игры).** Подвижные игры проводят с группами, отрядом, между отрядами / командами отрядов /и со сборными командами лагеря. Игры должны быть доступными детям, массовыми, предоставлять возможность для проявления инициативы.

Методика проведения игр

Эффективность игры во многом зависит от того, насколько она нравится детям, поэтому в выборе и проведении игр должны участвовать и школьники. Когда игра выбрана, ее необходимо разучить. Вначале изучаются правильные способы выполнения игровых заданий. После этого можно перейти к изучению правил игры. Необходимо изложить правила во время игры у детей не было сомнений в правильности выполнения тех или иных действий. Хорошо усвоенные правила позволяют четко организовать и провести игру.

Постепенно, в зависимости от поставленных задач, правила игры могут усложняться. Не следует часто менять игры, ибо максимальный эффект от игры можно получить только в том случае, если содержание и правила ее хорошо усвоены детьми, а игровые действия выполняются инициативно, сознательно. При частой смене игр этого не всегда можно достичь.

Интерес детей к игре в определенной мере зависит от того, как сформированы группы играющих.

При проведении некомандных игр лучше всего, если сами играющие выберут водящих. В ряде игр дети (особенно младшего возраста) выбирают водящего по жребию, используя для этого «считалки». Однако руководитель игры должен вовремя производить смену водящих, регулируя, таким образом, получаемую ими нагрузку. Крайне важно, чтобы во время игры правильно распределялась физическая нагрузка между всеми ее участниками. Регулировать нагрузку можно с помощью перерывов, уменьшая или увеличивая продолжительность игры и количество ее повторений, изменяя правила игры.

Проводить командные игры лучше всего между командами. Члены звена хорошо знают друг друга, что позволяет им распределять силы во время игры, умело оказывать помощь товарищам.

Руководитель игры должен приучать детей сохранять дружеские, товарищеские отношения в любой игровой ситуации. Не рекомендуется называть команды «первая», «вторая», так как дети в эти условные названия часто вкладывают свой смысл: «первый» - самый лучший (победитель), «второй» - хуже первого и т. д. Проводя командные игры, не следует акцентировать внимание на детях, выбывших из игры. Со словами: «На этот раз ты проиграл» - их следует вновь вводить в игру.

Чтобы не мешать «играющим» (если игра очень, динамична, а остановка ее лишает детей определенных эмоций), руководитель может иногда «не замечать» мелких нарушений правил, вызванных главным образом эмоциональным возбуждением играющих и не оказывающих влияние на ход игры. В то же время необходимо немедленно пресекать грубость, удалять с площадки игроков, умышленно нарушающих правила.

Результаты игры нужно обсудить, рассказать детям о наиболее типичных ошибках, имевших место в игре, и дать оценку действиям каждого члена команды.

Подвижные игры для детей 7-9 лет

***Охотники и зайцы.*** Каждый чертит себе кружок - логово зайца. Из числа «играющих» выбирают одного охотника и одного бездомного зайца (без логова). Бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой кружок. Тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь охотник будет ловить его. Если охотник пойман зайца, то он сам становится зайцем, а бывший заяц-охотником. Выигрывают те зайцы, которые ни разу не были охотниками.

***Пустое место.*** Играющие стоят в кругу, поставив, руки на бедра (получаются окна). Водящий ходит за кругом и говорит.

«Вокруг домика хожу

И в окошечко гляжу

Я в один войти хочу

И тихонько постучу».

После слова «постучу» водящий останавливается позади кого-нибудь, заглядывает в окно и 3 раза хлопает в ладоши за его спиной. После этого оба бегут в разные стороны. «Прибежавший» раньше становится в круг и поднимает руку. «Опоздавший» становится водящим.

***Мышеловка.*** Играют две равные группы: одна образует круг- мышеловку, другая группа за кругом изображает мышей. Дети ходят по кругу, взявшись за руки, и говорит:

«Ах, как мыши надоели!

Развелось их - просто страсть!

Всё погрызли, всё проели.

Всюду лезут, вот напасть!

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловку,

Переловим всех мы вас!»

После этого ребята останавливаются и опускают руки. Мыши начинают пробегать в круг и обратно (через мышеловку). По сигналу руководителя ребята быстро захлопывают мышеловку (берут друг друга за руки). Кто не успел выбежать из круга, считается пойманным и становится в круг. Игра кончается, когда все мыши будут пойманы.

***Посадка картофеля.*** Играющих делят на 3 команды и выстраивают и колонну по одному (одна от другой на расстоянии 4м). В 10 м перед командами чертят круги диаметром 1 м. У первых номеров каждой из команд по мешочку, в котором находится 3 предмета (мячи, кубики, камешки). По сигналу игроки, стоящие первыми, бегут вперед и выкладывают каждый предмет в отдельности из мешочка в круг (сажают картофель). Возвратившись к своей команде, они отдают мешочки следующим игрокам, стоящим в колонне первыми. Вторые игроки, получив мешочки, бегут к кругам, собирают картошку, возвращаются и передают мешочки третьему. Третьи сажают картошку. Выигрывает команда, первой закончившая посадку картофеля.

***Волк во рву.*** На площадке двумя параллельными линиями изображают ров шириной 80-100 см. Выбирают одного волка, который становится во рву. Остальные играющие - козы - размещаются на одной стороне площадки - за линией дома. На противоположной стороне площадки проводится линия пастбища. По сигналу руководителя козы бегут из дома на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волк в пределах рва старается «осадить», возможно большее количество коз. Затем по сигналу козы возвращаются в дом, а волк снова их «садит». Осаленные козы подсчитываются и снова входят в игру. После двух - четырех перебежек выбирают нового волка, и игра повторяется. Выигрывают козы, которые ни разу не были пойманы, и волк, который поймал больше коз.

***Ловкие ребята.*** На площадке (поляне) чертят большой круг. Школьники стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий в центре круга. По сигналу школьники начинают двигаться по кругу вправо или влево со словами: «Мы - веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три-лови!» С этими словами все разбегаются, а водящий старается догнать их и запятнать. Осаленные выходят из игры. По сигналу: «В круг!» - все становятся в первоначальное построение, выбирают нового водящего, и игра повторяется.

***Воробьи и кошка.*** На земле чертят круг диаметром 4-6м. Из числа играющих выбирают кошку. Она приседает в середине круга. Остальные - воробьи - становятся вне круга. Воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него (на одной или двух ногах), а кошка старается поймать кого-либо из воробьев в пределах круга. Пойманный садится рядом с кошкой. После того как кошка поймает 3-4 воробьев, выбирают новую кошку. Выигрывают ни разу не пойманные воробьи и кошка, поймавшая больше воробьев.

***Защита укрепления.*** Школьники становятся в круг, в центре которого сооружается укрепление (3 палки длиной около 1м, каждая связана наверху, образуя треногу). Выбирается один защитник, который охраняет укрепление. Стоящие в кругу, перебрасывая волейбольный мяч друг другу, выбирают удобный момент для удара по укреплению. Защитник закрывает укрепление своим телом, отбивает мяч руками и ногами. Игрок, сбивший мячом укрепление, идет на место защитника. Выигрывают защитники, которые дольше других охраняли укрепление.

***Найди след.*** Руководитель игры, взяв с собой горн, волейбольный мяч и флажок, уходит в лес. Играющие остаются на поляне. Через определённый промежуток времени (2-3мин.) руководитель подает сигнал. Ориентируясь по звуку горна, дети идут в лес и ищут оставленный руководителем след (волейбольный мяч, флажок). Тот, кто первым найдет предмет (след), должен быстро принести его на поляну.

***Космонавты.*** Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!»

После этого все разбегаются по ракетодромам и стараются скорее занять места на любой из нескольких ракет (пеньки, контуры ракет, начерченных на земле). Сбоку каждой ракеты, предназначенной для экипажа из 2-3 человек, имеется надпись маршрута. Например: «ЗЛЗ» (Земля-Луна-Земля). «ЗМЗ» (Земля-Марс-Земля). Но на всех игроков мест в ракетах не хватает. Занявшие места громко объявляют свои маршруты. Затем все собираются в общий круг, и игра продолжается. Выигрывают те, кому удалось совершить больше полетов.

***Поиск.*** В радиусе 100 м от места сбора отряда руководитель прячет 5-10 флажков или других предметов. Возвратившись к отряду, он подает сигнал, по которому школьники за 10 мин. должны отыскать флажки. Выигрывает звено, школьники которого отыскали большее количество флажков.

Подвижные игры для детей 10-13 лет

***Караси и щука***. Место игры - площадка (10x10 м). Это - пруд. Двумя чертами отмечаются противоположные его берега. Из числа играющих выбирают щуку, остальные-караси. В начале игры все караси находятся за чертой, у одного берега, а щука - посреди пруда. По команде, которую подаёт щука («Раз, два, три!), караси должны переплыть (перебежать) пруд на противоположный берег. В это время щука ловит (салит) карасей. Когда караси, которых не осалила щука, перебежали на другой берег, щука снова считает до трех, и караси перебегают обратно. Когда щука осалит 8-10 карасей, она ставит сеть (пойманные караси становятся в цепь, взявшись за руки).

Теперь карасям становится труднее переплыть с берега на берег, так как им приходится «нырять», т.е. пройти под руками играющих, образовавших сеть. Когда щука переловит всех карасей, игра прекращается. Щукой в следующей игре становится карась, пойманный последним.

***Запрещенное движение.*** Играющие вместе с руководителем встают в круг и повторяют за ним все движения, кроме запрещенного. Например, запрещено движение «руки в стороны». Руководитель выполняет различные движения и неожиданно «запрещенное». Если кто-то из «играющих» ошибся, то он делает шаг назад (за круг) и продолжает игру. Если он ошибется еще раз, то делает еще шаг назад. Побеждает тот, кто остался на линии круга или ближе к ней.

***Перестрелка.*** На площадке для игры (10x20 м) проводят среднюю линию, разделяющую площадку на две равные части. На каждой половине, параллельной лицевым линиям, проводят линии плена. Между лицевой линией и линией плена (1-2м) - коридор плена.

Две равные команды свободно размещаются, каждая на поле и линией плена. Игра начинается, как в баскетболе, розыгрышем спорного мяча в центре площадки. Игроки команды, получившей мяч, передают его друг другу и в удобный момент бросают им в игроков противника / в туловище или ноги /. Противник увертывается от мяча и в свою очередь старается осадить мячом игрока другой команды. Игрок считается осаленным, если мяч после прямого попадания в него упал на землю. Игрок, поймавший мяч на лету, не считается осаленным. Осаленные мячом идут в коридор плена противоположной команды. Пленные могут быть выручены. Для этого надо перебросить мяч пленному так, чтобы он поймал его на лету, не выходя за коридор плена. Выигрывает команда, осалившая большее количество игроков.

***Охотники и утки.*** Рассчитавшись на первый-второй, играющие распределяются на две команды. Одна команда - охотники, другая - утки. Утки располагаются произвольно на площадке. Охотники, разделившись на 2 команды, становятся на линии противоположных сторон площадки. У одного из охотников в руках волейбольный мяч. По сигналу охотники стараются запятнать мячом уток. Утки бегают в пределах площадки, увертываясь от мяча. Утка, которой коснулся мяч, выходит из игры. Когда все утки запятнаны, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники сумели выбить всех уток. После этого играющие меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает команда, которая затратила меньше времени на то, чтобы запятнать всех уток.

***Метатели.*** Играющие распределяются на две команды, которые встают в колонну по одному за линией старта. По сигналу игроки обеих команд бросают поочередно малый мяч в щит, на котором нарисован круг диаметром 50 см. Попадание в круг приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

***Гонка мячей по шеренгам.*** Две команды выстраиваются лицом одна к другой У правофланговых игроков каждой шеренги в руках по волейбольному мячу. По сигналу правофланговые игроки передают мячи своим соседям, те - следующим игрокам, - и так до конца шеренги. Передавать мяч разрешается только игроку, стоящему рядом. Последние игроки шеренги, получив мячи, обегают свои шеренги, становятся впереди и начинают передавать мячи в том же порядке. Когда первые игроки займут свои первоначальные места, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

***Гонка мячей в колоннах*** (сбоку, над головой, под ногами). Две команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта. У первых игроков в руках волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают передавать мяч справа до конца колонны, не сдвигая ног с места. Последний игрок, получив мяч, передает его вперед, но уже с левой стороны. Команда, закончившая передачу мяча первой, получает очко. Побеждает команда, набравшая сумме нескольких передач большее количество очков.

В этом же построении мяч можно передавать над головой. Последний игрок, получив мяч, говорит: «Есть!», после чего играющие прыжком поворачиваются кругом и передают мяч в таком же порядке обратно. Первый игрок, получив мяч, также говорит: «Есть!» - и играющие прыжком поворачиваются кругом. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

***Эстафета с передачей палки над головой***. Две команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта. У первых игроков в руках палка, которую они держат за оба конца внизу горизонтально. По сигналу игроки поднимают руки вверх, передавая палку в горизонтальном положении сзади стоящим игрокам, те - следующим и.т.д. Последний игрок, получив палку, бежит с ней вперед и опять передает в таком же порядке палку назад. Побеждает команда, игрок которой первым вернется на свое исходное место.

***Отгадай, у кого предмет***. Играющие становятся в круг, стоя близко друг к другу и держа руки за спиной. У одного игрока в руках веревка. Водящий находится в середине круга. По сигналу играющие начинают передавать друг другу веревку за спиной. Водящий должен отгадать, у кого верёвка, указывает на игрока и говорит: « Руки!» Тот, на кого он укажет, должен немедленно показать руки (вытянуть их вперед). Если водящий отгадал, то он меняется местами с игроком, у которого в руках оказалась верёвка.

**Отгадай, кто бросил**. Играющие образуют полукруг, впереди которого становится водящий и закрывает глаза. Руководитель ходит за полукругом и незаметно дает одному из играющих волейбольный мяч, который тот должен немедленно бросить в ноги водящего. Как только мяч коснулся ног водящего, он должен открыть глаза, повернуться кругом и отгадать, кто бросил в него мяч. Если он отгадал, то происходит смена мест: бросавший мяч становится водящим, а водящий - игроком. Если водящий не отгадал, игра продолжается.

Подвижные игры для детей 14-15 лет

***Лапта***. Играют 2 команды. По жребию одна команда играет в городе, а другая - в поле, которое ограничено на расстоянии 30-40 м друг от друга линиями города и кона. Капитан команды города устанавливает порядок, в котором игроки будут пробивать лаптой малый мяч в поле.

Один из игроков города подбрасывает мяч, а другой отбивает его как можно дальше в поле. Если удар был удачным, то он бежит через поле на кон и обратно. И наоборот, если удар был слабым, то он ждет следующего игрока, после чего бежит . Если игрокам поля удалось поймать свечу, то команды меняются местами. Если же мяч поднят с земли и запятнан одним из перебегающих игроков города, то они бегут в город, а другая команда бежит в поле и старается запятнать кого-либо из игроков, не успевших перебежать в город или на кон.

Второй удар по мячу игрок города выполняет после того, как сбегает за кон и обратно. Капитан команды имеет право на 3 удара. Перебегающий должен оставить лапту в городе. Как только мяч попал в город, всякое передвижение игроков прекращается. Победительницей считается команда, дольше продержавшаяся в городе.

***Мяч в кругу.*** Играющие, рассчитавшись на первый-второй, образуют круг. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу. Игроки, у которых находится мяч, должны стоять напротив друг друга. По сигналу играющие передают мяч вправо (влево) игрокам своей команды, т.е. через одного. Побеждает команда, мяч которой обошел 5 кругов раньше.

***Передал – садись.*** Две команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Каждая команда выбирает капитанов - игроков, умеющих хорошо бросать и ловить мяч, которые становятся на расстоянии 3-5 м напротив своих команд. По сигналу капитаны бросают мячи первым игрокам своих команд. Те, получив мячи, бросают их обратно своим капитанам и садятся. Капитаны, получив мячи, бросают их вторым игрокам и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми будут сидеть.

***Челнок.*** Играют 2 команды, которые становятся друг против друга в колонну по одному на расстоянии 4 м. Перед одной из команд отмечается линия старта. Игрок одной из команд (по жребию), стоя за линией старта, прыгает в длину с места. Судья отмечает чертой то место, до которого прыгнул первый игрок. За эту линию становится первый игрок противостоящей команды и прыгает в обратную сторону, т.е. к линии старта. Второй игрок первой команды становится на линию, отмечающую прыжок игрока противостоящей команды, и прыгает в обратном направлении и т.д. Команда, начавшая первой, побеждает в том случае, если последний игрок второй команды не допрыгнул до линии старта.

***Прыгуны.*** Играют 2-4 команды, которые становятся в колонну по одному за линией старта. Начиная с 1 м от линии старта проводят несколько линий через 20 см, обозначающие сектора (1,2,3 и т.д.). Эти числа указывают на количество очков, которые получит игрок, прыгнувший в тот или иной сектор. По сигналу игроки поочередно прыгают в длину с места. Судьи учитывают количество очков, набранных каждой командой. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

***Падающая палка.*** Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Каждый должен запомнить свой номер. Затем выбирают водящего, который становится в середину круга и придерживает одной рукой гимнастическую палку, вертикально поставленную на землю. По сигналу водящий отпускает палку, одновременно называя один из номеров. Названный номер бежит к палке и старается схватить ее до того, как она упадёт на землю. Если вызванный игрок не успеет этого сделать, он становится водящим.

***Эстафета с булавами.*** Играют 2 команды, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. У первых игроков обеих команд в руках по четыре булавы. По сигналу игроки бегут к кружкам, находящимся в 10-15 м, ставят в каждый из них одну булаву, бегут назад и касанием руки и передают эстафету второму игроку. Тот бежит к кружкам, собирает булавы и передаёт их третьему игроку и т. д. Побеждает команда, первой окончившая эстафету. Вместо булав можно использовать набивные мячи и другие предметы.

***Эстафета с передачами мяча.*** Построение то же, что и в предыдущей игре. На расстоянии 8-10 м от линии старта против каждой команды чертят круги диаметром 1 м. Первые игроки становятся в круг с мячом лицом к своей команде. По сигналу они бросают мяч вторым игрокам, бегут вдоль своей колонны и становятся в ее хвост. Вторые игроки, поймав мячи, бегут в круг, передают мяч третьим и т. д. Выигрывает команда, первой окончившая эстафету.

***Земля, вода, воздух.*** Играющие образуют круг. Водящий с мячом становится в середину круга и по сигналу бросает одному из игроков мяч, произнося при этом:« Земля», «Вода» или « Воздух». Игрок, получивший мяч, должен быстро назвать животное, рыбу или птицу (в зависимости от произнесенного слова). Игрок, допустивший ошибку, выходит из круга. Побеждают игроки, оставшиеся в кругу.

***По следу.*** В игре участвуют 2-4 команды. Длина маршрута 1000м. Каждой команде определяют различные указательные знаки, например, одна команда выкладывает знаки из сухих веток, вторая - из травы, третья - из сучьев и т. д.

Капитаны команд получают листы бумаги с указанием на них маршрутов, места старта и финиша, количества знаков, примерное расстояние между знаками и письмо, которое должно быть спрятано на маршруте в 1000 м от привала. По сигналу капитаны уходят по своим маршрутам. Расстояние между маршрутами 30-50 м. Через 15 мин по следам капитаны отправляются команды. Выигрывает команда, не сбившееся с пути и нашедшее письмо раньше других.

***По замкнутому маршруту.*** В игре участвуют 3-4 команды, каждой из которых в зависимости от наличия в отряде разноцветных флажков определяется название: «красные», «синие» и т.д. Капитанам команд выдается по 5 флажков соответствующего цвета и лист бумаги с начерченным замкнутым маршрутом протяженностью до 1000 м. На маршрутном листе указано первоначальное направление движения, обозначены точки установки флажков, количество шагов между точками, изменения направления движения с указанием угла поворота.

Установив флажки, капитаны команд возвращаются на финиш и отдают маршрутные листы руководителю. Руководитель выдает командам аналогичные маршрутные листы, но без обозначения мест установки флажков. Задача каждой команды состоит в том, чтобы как можно быстрее пройти по маршруту и собрать свои флажки. Капитаны команд, установившие флажки, остаются с руководителями на финише. Время на поиск флажков - 20 мин. Побеждает команда, отыскавшая 5 флажков своего цвета и первая прибывшая на финиш.

**Занятия плаванием.** Занятия по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку совместно с вожатыми и воспитателями. На занятиях обязательно присутствие медицинского работника лагеря. Во время занятий должны строго соблюдаться все правила безопасности, обеспечиваться высокая организованность и дисциплина занимающихся. Занятия по плаванию проводится не вдалеке от лагеря в водоемах с чистой водой, по возможности с плотным с постепенно понижающимся дном, очищенным от предметов. При подборе места для проведения занятий надо тщательно измерить водоемы. Глубина воды для школьников до 13 лет не должна превышать 90 см, для более старших 100 см. Участок купания необходимо оборудовать расположенными перпендикулярно к берегу мостиков на сваях шириной до 1 метра. Расстояние между мостиками 25 см, высота 15-30 см над поверхностью воды. На мостиках устанавливаются тумбочки и щиты для поворотов. Во избежание травм глубина воды перед стартовыми тумбочками должна быть не менее 2. Между мостиками на поверхности воды натягиваются веревки с поплавками разграничивающие дорожки для плавания. Ширина дорожки 2,5 метра. Для обучения плавания не обходимо иметь 20-25 пенопластовых досок длина 90-100 см и шириной 25-40 см. В целях предупреждения несчастных случаев во время занятий по плаванию необходимо поддерживать строгую дисциплину, не допускать шалости в воде, занимаются ребята по парно. Они взаимно наблюдают за техникой плавания, помогают друг другу исправлять ошибки. Рядом с местами проведения занятий по плаванию должны находиться в готовности 2 спасательных круга и другие спасательные принадлежности.

10 уроков по плаванию

Урок 1

На суше.

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для кроля.

Xодьба: простая, спортивная, в приседе.

Ходьба с различными движениями руками: согнутые руки перед грудью - рывком выпрямить их в стороны; одна рука вверху, другая внизу - рынками менять положение рук; согнуть руки в локтях, кисти к плечам круговые движения вперед и назад. До 3 мин.

Бег: в медленном темпе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. До 2мин.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно. До 2мин.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.8- 10 раз.

Приседания. 8-10раз.

Махи ногами: вперед, назад, в стороны. 8-10раз.

И.п.- упор лежа. Сгибание разгибание рук. Тоже, но в упоре лежа сзади. 6-8раз.

И.п.- лежа на спине, руки вперед. Сесть, наклон вперед коснуться руками носков ног. 8-10 раз.

И.п.- лежа на животе, руки за головой. Поднять голову и плечи. Прогнуться. 8-10 раз.

И.п.-о.с. Руки вверх, в замок наружу. Поднимаясь на носки, потянуться вверх; напрягать все мышц рук, ног и туловища. 8-10раз.

И.п.-сидя упор сзади. Движения ногами как при плавании кролем. До 2мин.

И.п.-о.с., одна рука вверху, другая внизу. Круговые движения руками вперед и назад -« мельница». До 2мин.

И.п.- стоя в полунаклоне, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра, смотреть вперед. Движения руками, как при плавании кролем. До 2мин.

И.п. - стоя в полунаклоне, взявшись руками за резиновой амортизатор, прикрепленый к гимнастической стенке, дереву. Поочередное сгибание рук. До 2мин.

В воде.

Ходьба и бег: обычные, вперед спиной, боком, с помощью гребковых движений руками. До 2мин.

«Полоскание белья». Принять устойчивое положение на дне. Гребковые движения обеими руками вперед-назад, влево-вправо, поочередно напрягая и расслабляя мышцы рук. Обратить внимание детей на то, что только напряженная кисть обеспечивает опору ладони о воду. До 1 мин.

И.п. то же, что в предыдущем упражнении. Гребковые движения одновременно обеими руками, согнутыми в локтях перед грудью, в форме горизонтально вытянутой восьмёрки - «Пишем восьмерки». Стараться! не терять ощущения опоры ладонями о воду. До 1 мин.

Присесть, оттолкнуться ногами от дна. А руками от поверхности воды и выпрыгнуть вверх. 4-5 раз.

Сделать вдох, задержать дыхание и побрызгать в лицо водой - «Умывание». 3-4 раза.

Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду - «Кто дольше продержит лицо в воде?». 3-4 раза.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду с головой. 2-3, раза.

Движение ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

Выдох в воду: 1) подуть на воду, как на горячий чай; 2) то же, опустив рот в воду. 5-6раз.

Подуть на воду, как на горячий чай, затем погрузиться в воду с головой ( и сделать непрерывный, продолжительный выдох через рот. 4-5 раз.

Движения ногами кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно. до 1мин.

Игры «Кто выше выпрыгнет из воды?», «Кто дольше продержит лицо в воде?», «У кого больше пузырей?», «Кто быстрее спрячется под воду?», Кто быстрее пробежит намеченное расстояние?».

***Методические указания.*** До начало занятий плаванием инструктор должен: 1) определить уровень плавательной подготовленности каждого ребенка и на основании этого комплектовать учебные группы; 2) разучить с детьми комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений; 3) ознакомить занимающихся с правилами безопасности во время занятий плаванием и купаний. Основная задача первых уроков - освоение занимающихся с водой. Её можно считать решённой, когда дети будут без боязни входить в воду, плескаться, не вытирая глаза руками, закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе, не захлебываясь и не глотая воду. Если дети бояться войти в воду без поддержки инструктора или его помощников таких детей категорически запрещается заставлять насильно входить в воду, стыдить их, упрекая в отсутствии смелости. На первых занятиях упражнения желательно выполнять в парах: таким образом привноситься элемент соревнования в занятиях, обеспечивается взаимная страховка партнеров, а также своевременная сигнализация в случае опасности. Упражнения только тогда могут выполняться в игровой форме, если они освоены всей группой.

Урок №2

На суше.

Выполнить комплекс, обращая особое внимание на имитацию упражнений «Поплавок», «Скольжение», движения руками и ногами, как в плавании кролем.

Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнение хорошего пловца.

Напомнить ребятам правила безопасности во время занятий плаванием.

В воде.

Ходьба и бег в воде с помощью грибковых движений руками. Выпрыгивание из воды и погружение Вводу. До 3 мин.

«Полоскане белья», «Пишем восьмерки». До 2 мин.

«Футбол». И.п. - стоя на дне напротив друг друга, держась за руки. Отводя назад одну ногу, «замахнуться» и «ударить» подъемом стопы по воде. То же другой ногой. 5-6 раз.

Движения ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

Выдохи в воду. Выдох должен быть непрерывным и продолжительным - приблизительно в 3 раза длиннее вдоха. 10 -15 раз.

Движения ногами кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно. До 1 мин.

Открывая глаза в воде. Выполняется в парах. Поочередно погружаться под воду с открытыми глазами. 4-5 раз.

«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, пытаясь сесть на дно 4-5 раз.

«Поплавок». Сделать вдох, задержать дыхание, присесть, плотно обхватив колени руками и опустив к ним лицо. В этом положении плотной группировкой всплыть на поверхность. 3 -4 раза.

Стоя лицом к берегу, упереться руками в бортик или дно. Лечь на грудь, поднять к поверхности таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. 2-3 раза.

Скольжение на груди. Встать лицом к берегу, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и выполнить скольжение. 5-6 раз.

Игры на основе упражнений, освоенных большинством занимающихся.

***Методические указания.*** Помимо освоения с водой основная задача первых уроков - научить не умеющих плавать держаться на поверхности воды. Это достигается за счет выполнения серии упражнений с погружениями и нырянием (типа «Сядь на дно», «Водолазы», ныряние под ноги партнера или под разграничительную дорожку и др.), что позволяет занимающимся почувствовать выталкивающую силу воды и подготавливает их к освоению упражнений «поплавок», «скольжение». Для успешного выполнения этих упражнений необходимо (насколько это возможно) увеличивать плавучесть тела. Поэтому все упражнения, связанные с всплыванием на поверхность, с лежанием на воде и скольжениями, выполняются с задержкой дыхания на вдохе. При этом грудная клетка должна быть наполнена воздухом, как хорошо надутый воздушный шар.

До тех пор пока дети не научаться плавать, каждое занятие следует начинать с разминки - выполнения серии упражнений, разученных на предыдущих уроках. Такая разминка в быстром темпе оказывает согревающее воздействие, позволяет ребятам освоиться с местом для занятия, повторить пройденный учебный материал.

Успехи на первых этапах обучения оказывают положительное психологическое воздействие на новичков. В связи с этим особое внимание следует уделять подбору упражнений, доступных для освоения большинству занимающихся группы. Если задание посильно, у ребенка появляется уверенность в своих силах, следовательно возрастает и доверие к преподавателю, что обеспечивает эффективность обучения.

Урок 3

На суше.

Повторить материал предыдущего урока.

В воде.

Сесть на край берега или бортика бассейна, спустив ноги в воду. По команде и под счет преподавателя выполнять движения ногами, как при плавании кролем. До 1 мин.

Разминка в воде. Выполнить серию упражнений, разученных на предыдущих занятиях: ходьба, бег лицом и спиной вперед с помощью гребковых движений руками («лодочки»), прыжки, погружения в воду, «полоскание белья», «футбол», «пишем восьмерки» и др. До 5 мин.

Упражнение «сядь на дно» и «поплавок». 3-4 раза.

Выдохи в воду. 10- 15 раз.

Скольжение на груди. 5-6 раз.

Движения ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно. До I мин.

Стоя боком к бортику, взяться рукой за сливной желоб (жердь, дорожку) и печь на спину, вытянув другую руку вдоль тела. То же, поменяв положение рук. 2-3 раза.

Скольжение на спине. Стать спиной к берегу, руки прижать к туловищу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину и выполнить скольжение. Поднять к поверхности воды живот, не садиться, прижать подбородок к груди. Следует объяснить детям, что сохранить устойчивое положение на спине помогают гребковые движения кистями около туловища. 5-6 раз.

Движения нога кролем на спине, опираясь руками о бортик или дно. До I мин.

Скольжение на груди с последующими движениями ногами кролем. 5 - 6 paз.

Скольжения на спине (руки вдоль туловища) с последующими движениями ногами кролем. 5 - 6 раз.

Игра с открыванием глаз в воде, нырянием, скольжениями, выдохами в воду (типа «Достань клад», «Водолазы», «Торпеды», «У кого больше пузырей?» и др.).

***Методические указания.*** На этом и последующих уроках основное внимание уделяется усвоению скольжений на груди и на спине. Скольжение на груди дети осваивают быстрее, чем на спине, поэтому последнее сначала изучается в положении «руки вдоль туловища». Показателем хорошего скольжения является продолжительность расстояния, которое сумеет преодолеть ребенок после толчка. Чтобы увеличить длину скольжения, нужно научить напрягать мышцы туловища и вытягиваться в направлении толчка. При изучении движений ногами на суше и в воде ведущий занятие должен громко считать: «Раз, два, три! Раз, два, три! и т. д., сопровождая подсчет- хлопками. Это создает нужный темп выполнения упражнения, не позволяя занимающимся широко размахивать ногами, сгибая колени, т.е. предупреждает возможные ошибки. При изучении новых упражнений не следует делать занимающимся несколько замечаний одновременно: это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах. Если задание выполняется детьми с первого раза, нужно обязательно похвалить их. Если после нескольких попыток упражнение не получилось, необходимо заменить его другим, сходным по направленности воздействия, а затем на основе уже освоенных упражнений вернуться к его изучению. Каждое занятие нужно заканчивать играми или выполнением любимых упражнений, стимулируя, таким образом, желание ребят продолжать заниматься плаванием. На этом и последующих уроках все упражнения, связанные со скольжением и плаванием, выполняются в положении на груди и спине.

Урок 4

На суше.

Выполнить комплекс упражнений, уделяя особое внимание движениям ногами и руками, как при плавании кролем.

Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

В воде.

Выполнить упражнения 1 и 2 предыдущего урока.

Скольжение на груди и на спине. 5-6 раз.

Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик или дно. 4х1 мин. В перерывах между сериями - выдохи в воду.

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине (с доской). 5 мин. В перерывах - выдохи в воду.

Скольжение на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. 10 - 12 раз. В перерывах - выдохи в воду.

Сделать вдох и задержать дыхание. Выполнять поочередные гребки согнутыми в локтях руками перед грудью сверху вниз или движения типа «пишем восьмерки». Опираясь ладонью и предплечьем о воду, согнуть ноги и на некоторое время оторвать их от дна. С каждой попыткой стараться, как можно дольше продержаться на воде. 4-5 раз.

Игры с погружениями в воду, открыванием глаз, скольжениями, выдохами в воду.

***Методические указания.*** Основная задача этого урока - освоение горизонтального положения тела и движений ногами при плавании кролем на груди и на спине. Выполнение скольжений позволяет каждому занимающемуся принять наиболее обтекаемое положение тела, затратить оптимальные мышечные усилия для поддержания рабочей позы пловца, а также сохранять равновесия в горизонтальном положении. Совершенствование движений ногами кролем осуществляется постепенно в условиях, приближенных к их выполнению во время плавания: сначала на месте с опорой, затем с опорой о плавательную доску, в скольжении, в плавании кролем при помощи ног в согласовании с дыханием. При выполнении движений ногами и плавании кролем необходимо повторять ребятам, что ноги должны быть прямыми, а носки оттянутыми. Движения ногами кролем выполняются от бедра, мягко, эластично, с небольшим размахом между ногами. При плавании на груди при помощи ног на поверхности воды должны видны пятки пловца и остается пенный след. При плавание на спине колени не должны появляться над поверхностью воды, но во время движений носков ног на поверхности должен оставаться пенный след. Плавание на спине при помощи ног, выполняя небольшие поддерживающие гребки кистями около туловища, очень быстро осваивается детьми. Пользуясь этим способам, имеющим большое прикладное значение, можно длительное время держаться у поверхности волы. В связи с этим каждый ребенок должен научиться плавать и отдыхать на спине.

Урок 5

На суше.

Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на движения руками кролем и согласовании с дыханием.

И.п. - стоя в полунаклоне, ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова повернута в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть лицо вниз («в воду») и сделать выдох, который должен быть непрерывным и продолжительным (выполняется через рот).

В воде.

Разминка: выполнить серию скольжений на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. Скольжение на спине выполнять, сначала вытянув руки вдоль тела, а затем вперед. 5мин. В перерывах между скольжениями - выдохи в воду.

Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками на бортик или дно. 4×1 мин. В перерывах между сериями - выдохи в воду.

Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. 10-20 раз.

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (с доской). 5мин.

И.п.—стоя в полунаклоне, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок опущены на воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении выполнять круговые движения руками вперёд, как при плавании кролем. Смотреть вперед, плечи и туловище неподвижны, руки прямые; гребковые движения выполнять под животом, продолжая гребок до бедра.

Скольжение на груди и спине с последующими движениями руками кролем. 5-6 раз.

Попытаться проплыть кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания. 5-6 раз.

Попытаться проплыть кролем на спине в полной координации. 5-6 раз.

И.п.-стоя, согнутые руки перед грудью. Выполнять поочередные гребки; сверху вниз в быстром темпе или движения типа « пишем восьмёрки». Кисти напряженны, пальцы сжаты, ладони плотно опираются на воду, одновременно ноги слегка отрываются от дна. С каждой попыткой стараться дольше продержаться на поверхности воды 3-4 раза.

Игры «Водолазы», «Морской бой», «Торпеды», «Кто дальше проплывет?» и др.

***Методические указания.*** Задача этого урока - совершенствование техники движений ногами кролем и на этой основе постепенное увеличение проплываемых расстояний кролем на груди и на спине при помощи ног (с доской) в согласовании с дыханием.

На этом занятии начинается изучение движений руками кролем в воде и дыхания с поворотом головы на вдох. Несмотря на то, что при плавании кролем гребок выполняется согнутой в локте рукой, вначале при изучении движений руками кролем надо чаще повторять детям, что руки должны быть прямыми, как палки. Это позволяет при выполнении упражнения на суше предупредить типичную ошибку - излишнее сгибание рук во время работы в подготовительной части гребка. Перед тем как приступить к выполнению упражнения в воде, необходимо сказать детям, что гребок прямой рукой следует выполнять под себя по направлению к противоположной ноге (если правая рука, то к левой ноге, и наоборот). В результате занимающиеся осваивают гребок согнутой в локте рукой.

Содержание разминки на каждом уроке изменяется и усложняется в соответствии с повышением уровня плавательной подготовленности занимающихся. Когда дети научатся держаться на поверхности передвигаться в воде, основной задачей каждого последующего урока будет являться плавание на возможно большее расстояние.

Урок 6

На суше.

Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на согласование движений одной и обеими руками кролем с дыханием.

Согласование движений одной рукой кролем с дыханием. И.п. - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, одна рука упирается в колено, другая – сзади у бедра (в положении конца гребка). Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на неё. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра.

Согласование движений обеими руками кролем с дыханием. И.п. - стоя а наклоне, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая – сзади у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на неё. В этом положении сделать вдох и начать движения руками с одновременным выдохом.

В воде.

Серия скольжений на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем. 5мин. В перерывах - выдохи в воду с поворотом головы на вдох.

Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской). 5мин.

Плавание кролем на спине при помощи ног. 5 мин.

Плавание кролем на спине. 5мин.

Движение обеими руками кролем, стоя и передвигаясь по дну. 2мин.

Попытаться проплыть кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания. 5-6 раз.

Согласование движений одной рукой кролем с дыханием. 2мин.

Согласование движений обеими руками кролем с дыханием. 2мин.

Проплыть серию отрезков кролем на груди с задержкой дыхания, чередуя их с плаванием кролем в полной координации. 5мин.

Проплыть самостоятельно возможно большее расстояние любым способом: на груди, на спине или комбинируя эти два способа.

Игры с мячом, элементами скольжения, плавания и др. (подбираются в зависимости от условий для занятий, возраста и подготовленности детей).

***Методические указания.*** На этом и последующих урока основной задачей является согласование движений руками кролем с дыханием и увеличением проплываемых расстояний. Упражнения на согласование движений одной и двумя руками кролем с дыханием являются ключевыми для овладения техникой плавания кролем на груди. При их выполнении нужно внимательно следить, за тем, чтобы вдох обязательно совпадал с концом гребка и выполнялся в тот момент, когда рука находится у бедра. Вначале для лучшего запоминания можно останавливать руку занимающегося у бедра в момент вдоха: в конце гребка коснуться бедра рукой и задержать её в этом положении. Выполнения упражнений на согласование движений руками с дыханием (поворот головы на вдох) нужно довести до автоматизма - сначала на суше, потом в воде, так как ошибки в выполнении движений руками в ритме дыхания являются препятствием для быстрого овладения кролем. В кроле на спине механизм дыхания значительно проще (не надо делать выдох в воду), поэтому плавание этим способом, как уже говорилось, осваивается быстрее. При совершенствовании техники плавания кролем на спине нужно добиваться, чтобы:

1. положение тела было горизонтальным, подбородок приближен к груди, ноги не сгибались в тазобедренных суставах;
2. при движении снизу вверх ноги резко разгибались в коленных суставах, не выходя при этом из воды, и стопы оставляли на поверхности пенный след;
3. руки опускались в воду на ширине плеч и заканчивали гребки у бедра;
4. движения руками выполнялись с большой амплитудой: когда одна входит в воду и начинает гребок, другая заканчивает его и выносится из воды;
5. вдох выполняется в конце гребка рукой при выносе её из воды.

Давая детям задание проплыть, возможно большее расстояние, не нужно заставлять их обязательно использовать кроль на груди или спине. Пусть каждый плывет тем способом, который является для него в данном случае оптимальным. Нужно также поощрять попытки плавания на спине при помощи ног, выполняя поддерживающие гребки кистями около туловища.

Урок 7

На суше.

Повторить материал предыдущего урока.

Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

В воде.

Спад в воду из положения, сидя на бортике или плоту. Сесть на бортик, упереться ногами в сливной желоб или стенку. Поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, почти ложась грудью на колени, и упасть в воду.

Серии скольжения на спине и груди с последующими движениями ногами кролем. 15-20 раз. В перерывах между сериями - выдохи в воду.

Движения одной и обеими руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и в ходьбе по дну). 2 мин.

Проплывание серии отрезков кролем на груди с задержкой дыхания, чередуя его с плаванием в полной координации 6×6-8 м.

Проплывание серии отрезков кролем на спине, чередуя его с плаванием при помощи ног. 5 мин.

Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) 5мин.

Плавание кролем на груди, чередуя плавание в полной координации и задержкой дыхания 5мин.

Проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

Проплывание серии отрезков кролем на груди, чередуя их с плаванием на спине. 4-6×6-8м.

«Кто дольше продержится в воде?» Лежа на спине, поворачиваться на грудь или на бок, плавать и опять ложиться на спину, выполняя небольшие гребки кистями около бедер.

Старт из воды. Встать лицом к бортику, взяться за него руками, принять положение плотной группировки и поставить ноги на стенку. Из этого положения оттолкнуться ногами от стенки, одновременно пронося руки над водой, и выполнить скольжения на спине. 2-3 раза.

Спад в воду из положения, сидя на бортике согнувшись.

Спад в воду из положения, стоя согнувшись. Встать на бортик, захватив его край пальцами ног, поднять руки вверх (кисти соединены, голова между руками). Из этого положения наклониться низко к воде и, потеряв равновесие, упасть в воду. Ноги не сгибать в коленных суставах и как можно дольше не отрывать их от опоры. 2-3раза.

Соскок вниз ногами. Встать на бортик, захватив его край пальцами ног, руки прижаты к туловищу. Вынести вперед одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, но вытянув руки вверх 2-3 раза.

Прыжок вниз ногами. И.п. то же, что в предыдущем упражнении. Согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду. То же, но вытянув руки вверх. 2-3 раза. Если нет условий для проведения прыжков в воду, то урок следует закончить играми и развлечениями.

***Методические указания.*** Задача этого и последующих уроков является совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине и увеличение проплываемых расстояний.

Перед проплыванием отрезков кролем на груди необходимо выполнять упражнения на согласование движений руками кролем с дыханием. При выполнении этого упражнения необходимо обращать внимание на: правильное исходное положение;2) выполнение вдоха в конце гребка, когда рука находится у бедра; 3) положение плеч и щеки пловца во время вдоха (должны находится на поверхности воды).

Дальнейшее совершенствование техники плавания осуществляется за счет более четкого согласования движений руками, ногами и дыхания, что, в свою очередь, достигается путем проплывания серий отрезков кролем на груди и на спине, чередуя плавание в полной координации и плавание с задержкой дыхания.

При плавании кролем на груди по-прежнему могут возникнуть трудности, связанные с нарушением согласования движений руками с дыханием. Чтобы легче было освоить дыхание с поворотом головы на вдох, можно вначале плавать, выполняя вдох через 2-3 гребка, и постепенно добиться его выполнения на каждый гребок рукой. Совершенствуя технику, ребята постепенно научатся принимать обтекаемое положение тела и максимально продвигаться вперед в результате каждого гребка; мягко вынимать руки из воды и вкладывать их в воду; дышать, не нарушая ритма движений руками! и ногами.

При выполнении спадов и прыжков в воду глубина воды должна быть не менее 100-120 см.

Урок 8

На суше.

Повторить материал предыдущего урока.

Рассказать о приемах оказания помощи «тонущему». Напомнить правила безопасности, которые необходимо соблюдать во время купания и плавания в естественном водоеме.

В воде.

Спад в воду или прыжок вниз ногами.

Проплывание серии отрезков кролем на груди и на спине при помощи ног (дыхание произвольное). 6×10-15м. В перерывах между сериями - выдохи в воду.

Плавание кролем при помощи ног (с доской). 5мин.

Движение одной и обеими руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и в ходьбе по дну). 2 мин.

Проплывание серии отрезков кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержки между ногами. 4-6×15-20м.

Проплывание серии отрезков кролем на груди (с задержкой дыхания и дыхания через несколько циклов), чередуя его с плаванием в полной координации. 6×6-8м.

Проплывание серии отрезков кролем на груди, чередуя его с плаванием кролем на спине в быстром темпе. 4 - 6×6 - 8м.

Выполнение несколько стартов из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

Плавание кролем на груди при помощи рук в согласование с дыханием и поддержкой между ногами. 4-6×15-20м.

Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

Проплыть возможно большее расстояние любым способом, не отдыхая и не вставая на дно.

Эстафеты, игры, развлечения. Игра «Авария». Поощрить победителей, продержавшихся на воде дольше всех.

***Методические указания.*** На каждом занятии необходимо увеличивать количество проплываемых отрезков (в виде серий), а также длину дистанции во время плавания на возможно большее расстояние. В последнем случае все движения детей (особенно в кроле на груди) должны быть подчинены ритму дыхания с продолжительным выдохом и коротким вдохом.

Дальнейшее совершенствование техники осуществляется за счет плавания в полной координации, а также плавания при помощи рук и ног: сначала в облегчённых условиях - на коротких отрезках, с поддержкой (резиновым кругом) между ногами, с задержкой дыхания и дыханием через несколько гребков, а затем на дистанциях разной длины. Длина дистанции устанавливается в зависимости от того, сколько сможет проплыть занимающийся, не допуская ошибок в технике. При совершенствовании техники плавания кролем на груди необходимо добиваться, чтобы:

тело пловца было напряженным и сохраняло горизонтальное положение, особенно в момент выполнения вдоха;

движения ногами выполнялись от бедра, без чрезмерного сгибания ног в коленях;

движения руками и ногами подчинялись ритму дыхания;

вдох согласовывался с движением руками и выполнялся в конце гребка рукой у бедра;

гребок выполнялся рукой под грудью согнутой в локте рукой.

Цель проведения игры «Авария»-подготовить ребят к возможной аварийной ситуации на воде. Выигрывает тот, кто не испугался, не растерялся и сумел дольше других продержаться на поверхности воды или выплыть на безопасное место, определенное условиями игры.

Урок 9

На суше.

Повторить материал предыдущего урока.

Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

В воде.

Выполнить любой прыжок в воду (по усмотрению преподавателя).

Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

Согласование движений руками кролем с дыханием (стоя на месте и передвигаясь по дну) 3 мин.

Плавание кролем на груди при помощи рук в согласование с дыханием и поддержкой между ногами. 6×15-20 м.

Плавание кролем при помощи ног (с доской) 5 мин.

Плавание кролем в полной координации 6×15-20 м.

Проплывание серии отрезков кролем на груди в быстром темпе 2-4×12 м.

Плавание кролем на спине при помощи ног 5 мин.

 Плавание кролем на спине в полной координации 4×25 м.

Проплывание серии отрезков кролем на спине в быстром темпе 2-4×12м.

Проплывание серии отрезков кролем на груди в полной координации, чередуя их с плаванием с задержкой дыхания и дыханием через несколько циклов 8×10-12м.

Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

Игры с мячом, элементами эстафетного плавания, нырянием и др. (подбираются в зависимости от условий для занятий, возраста и подготовленности детей).

***Методические указания.*** Для того чтобы увеличить или уменьшить нагрузку, получаемую в процессе занятий, необходимо знать направленность воздействия основных упражнений. Так, плавание на груди при помощи ног (с доской) или плавание на спине при помощи ног наиболее доступное и легкое упражнение. Значительно сложнее и нагрузочнее плавание кролем на спине в полной координации, однако упражнение легче, чем плавание кролем на груди.

Плавание кролем с поддержкой (резиновым кругом или доской) между ногами при помощи рук доступнее, чем плавание кролем в полной координации. Первое упражнение направленно на согласование движении руками с дыханием (в облегченных условиях равновесия ноги не тонут). Плавание кролем в полной координации позволяет освоить правильное положение тела, нужный ритм движений ногами и руками, определить возможную скорость плавания.

Плавание с задержкой дыхания позволяет сосредоточиться на правильном согласовании движении, тогда как при плавании кролем в ритме дыхания внимание, как правило, сконцентрировано на вдохе. Чередование плавания с задержкой дыхания и плавания в полной координации помогает "занимающимся" сохранить устойчивое положение в воде, чувство ритма и скорости, возникающее во время задержки дыхания.

Кроме перечисленных упражнений можно применять и другие, но они должны соответствовать возрасту детей, уровню их подготовленности, условиям для занятий. На каждом занятии необходимо сочетать плавание по элементам в полной координации.

Урок 10

На суше

Повторить материал предыдущего урока.

Познакомить ребят с правилами выполнения старта, финиша и порядком прохождения дистанции на соревнованиях.

В воде

Выполнить прыжок в воду и проплыть возможное большее расстояние любым способом.

Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) 25 м.

Согласование движений руками кролем с дыханием (стоя на месте и передвигаясь по дну) 2 мин.

Плавание кролем в полной координации, чередуя его с плаванием кролем при помощи рук и поддержкой между ногами 4×25м.

Плавание кролем в полной координации, чередуя его с плаванием с задержкой дыхания 10 - 12м.

Проплыть 25 метров кролем на груди с учетом времени.

Плавание кролем на спине при помощи ног, чередуя его с плаванием на спине в полной координации.

Проплыть 25 метров кролем на спине с учетом времени.

Проплыть кролем на груди возможно большее расстояние.

Выполнить старт из воды и проплыть возможное большее расстояние кролем на спине.

«Кто дольше продержится на воде?»

Игры, развлечения, прыжки в воду.

***Методические указания***. Задача этого урока - подготовка к участию в соревнованиях и сдача нормативов. Ещё раз напомнить ребятам правила соревнований по плаванию, помочь выполнить оптимальный способ плавания (каждый плывет тем способом, который у него лучше получается) и доступный для выполнения нормативов (с учетом или без учета времени). На этом занятие продолжается совершенствование техники плавания, устранения возможных ошибок и увеличения проплываемых расстояний. Нарушения в согласование движений руками кролем с дыханием по-прежнему могут являться препятствием для увеличения проплываемых расстояний кролем на груди. Чтобы устранить эту ошибку, необходимо продолжить выполнение упражнений на согласование движении одной и обеими руками кролем с дыханием.

В конце урока нужно провести беседу с ребятами (в виде вопросов и ответов) о правилах безопасности на воде, о вспомогательных спасательных средствах и способах их применения. Следует напомнить им о необходимости соблюдать осторожность во время купания в естественных водоемах, учитывая, что дети в возрасте до 16 лет склонны переоценивать свои силы. Именно в этом возрасте, когда мальчики хотят показаться отважными и смелыми, они совершают неосмотрительные поступки, которые могут стоить им жизни.

В заключительной беседе с группой необходимо рекомендовать ребятам продолжать занятия плаванием, используя для этого любую возможность.

Если позволяют условия, занятия плаванием следует продолжать. Основной задачей последующих уроков будет устранение погрешностей в технике плавания и увеличение проплываемых расстояний. За основу могут быть взяты уроки 8-10, которые можно чередовать в зависимости от контингента занимающихся и задач обучения.

**Организация и проведение туристских походов.**

Туризм в оздоровительном лагере занимает значительное место. Он является важным средством воспитания.

Существуют различные формы туризма:

1. прогулки и экскурсии для знакомства с растительным и животным миром, к местам исторических памятников, исторических событий, жизни и деятельности замечательных людей и т. д.;
2. походы по местам боевой славы;
3. соревнования по туристскому многоборью и спортивному совершенствованию;
4. звездные походы отрядов из лагеря но заданным маршрутам или наоборот, по разным маршрутам, сходящимся в одно место;
5. туристские слеты и праздники, на которых можно провести викторины, конкурсы на лучшую туристскую песню, кто лучше сварит обед, составит гербарий, окажет медицинскую помощь.

Для организации экскурсионно-туристской работы при совете дружины создается штаб туризма. Начальником штаба является член совета дружины. В состав штаба входят туристские организаторы отрядов, инструкторы по туризму. В его состав следует избрать и взрослых, знающих туристскую работу.

Массовые мероприятия: слеты, праздники, палаточные лагеря «Спутник» или «Турград» организуются дружиной. А экскурсии и походы, как правило, проводятся отрядом.

В отрядном плане - поход

Предстоящий туристский поход вызывает обычно много переживаний.

Ребята к нему относятся с восторженным интересом. Еще бы, неизведанные дали, новая обстановка, романтика походной жизни, что может быть интересней!

Пожалуй, не меньшее желание скорей отправиться в поход и у вожатых. Правда, не у всех, а лишь у тех, кто не обладает опытом туристских походов.

Совсем по-другому к походам относятся вожатые, побывавшие с ребятами не в одном уже турпоходе.

Они - то знают, что путешествия воспитывают коллективизм, волю, смелость, выносливость, инициативу и самодеятельность.

В то же время торопливая и необдуманная подготовка не сделает поход полезным, а иной раз может даже принести много неприятностей.

Да, чтобы вести ребят в поход, нужны навык, опыт. Ну, а вожатый, впервые работающий с пионерами в лагере, должен восполнить этот пробел более тщательной подготовкой.

***Подготовка.*** Поход не должен превратиться в пустое времяпрепровождение, в своего рода пикник или увлечение километражем в ущерб познавательному направлению.

Подобно тому, как мысли о постройке здания облекаются в план и чертежи, поход также не может обойтись без точной задачи и темы.

А вся подготовка к походу, таким образом, будет возведением фундамента этого здания.

Вожатый-руководитель похода. В его обязанность входит разработка маршрута, изучение района путешествия, для чего он заранее производит личную разведку.

При выборе маршрута принимать во внимание возраст, степень физической подготовки, природные и климатические условия района похода.

В результате должна быть сделана съемка местности или схема маршрута.

Нужно иметь в виду, что вожатый в лагере в большинстве случаев будет иметь дело отнюдь не с бывалыми туристами, которые знают трудности походной жизни, усеют готовиться к ней.

Понадобится серьёзная подготовка всего отряда. Сюда войдут тренировочные походы с включением преодоления различных, естественных препятствий, причем длина дистанции темп ходьбы, вес носимого груза постепенно увеличиваются, а маршрут усложняется; краеведческая работа; ориентирование, ознакомление с правилами движения и туристскими законами.

Особое место в подготовке занимает тренировка в укладке рюкзака, в разжигании костра, в быстрой установке палаток, в устройстве тентов. Всё это хорошо бы разучить в игровой форме и в виде викторин. С этой целью в лагере может быть создан учебный пункт по массовому обучению туристским умениям.

Как разжигать костер? Растопкой могут служить тонкие сухие веточки ели или бересты. Если этого нет, то нужно сделать лучинки или настрогать стружки. Растопку раскладывают шалашиком или колодцем, а вокруг и сверху кладут тонкие сухие ветки так. чтобы они не сжимали растопку. Затем шалашиком или колодцем укладывают дрова.

Палатка устанавливается так: сначала кладется полиэтиленовая плёнка, затем растягивается и закрепляется колышками дно палатки. После этого поднимается крыша палатки и за растяжки она натягивается между деревьями или на 2 кольях (вровень с высотой палатки). Их лучше не ставить внутрь палатки, а снаружи с передней и тыльной сторон. Потом по диагонали под углом 45° но отношению ко дну палатки забиваются колышки и к ним привязываются угловые растяжки.

Для защиты от дождя вокруг палатки выкапывается ровик с канавкой, отводящей воду.

Под голову укладываются рюкзаки с мягкими вещами. В карманах палаток раскладывают электрофонарики, туалетные принадлежности, компасы Обувь желательно класть под пол палатки у входа. А топорики в палатку или втыкать их в пень.

За 2-3 дня вожатый вместе с врачом устанавливают список участников. Их число будет зависеть от количества туристского снаряжения (палаток, рюкзаков, посуды), продолжительности похода, его задачи, но не более 25-30 человек, учитывая и то, что чем больше участников, тем труднее будет вожатому руководить походом.

На каждые 12-15 человек выделяется руководитель (из взрослых). Всех участников лучше разделить на отделения по 6-8 человек. Они выбирают командиров отделений.

Командиром отряда назначается наиболее авторитетный и опытный учащийся. Распределяются и другие обязанности.

Завхоз по снаряжению. Вместе с руководителем он составляет список необходимого снаряжения и инвентаря, если надо организует ребят для ремонта и подготовки его к походу.

На месте привалов организует установку и снятие палаток, составляет поименный список, определяет, кто из ребят несет снаряжение.

Зампрод и поварская группа 3-4 человека. При укладке рюкзаков фиксирует в специальном списке, у кого какие продукты, рюкзаки нумеруются.

В момент малого или большого привала, прежде чем отряд распущен за дровами, водой и для установки палаток выдает заблаговременно продукты дежурному повару.

Костровые 3-4 человека, санитар, фотограф, ответственный за дневник - это знатоки своего дела, показавшие себя на конкурсах и тренировках.

После того как на основании распоряжения начальника лагеря будут выписаны продукты, поварская группа составляет меню на все время похода.

Зампрод и завхоз еще накануне выхода получают продукты, инвентарь, посуду ведра, миски, кружки, ложки, распределяют их по рюкзакам и другую удобную для переноски тару. Заметим, что это должно быть завершено до вечерней линейки. Организатору могут понадобиться деньги для запланированных экскурсий или другой культурно-массовой работы, покупки картофеля и для непредвиденных случаев транспортные расходы, телеграф, телефон.

Городской оздоровительный лагерь имеет свою специфику. Например, он не располагает должным количеством инвентаря, и поэтому часть из него палатки, рюкзаки, недостающий хозинвентарь приобретается на прокатных базах, для чего необходимо заблаговременно составить смету расходов, где кроме инвентаря предусмотреть стоимость питания, транспортные и другие расходы.

Время для сбора отряда будет зависеть от его организации. По сборам отряда руководству лагеря можно сделать заключение, как он подготовлен. И так как отряду часто предстоит собираться в путь после привалов, вожатому ещё в лагере нужно обратить внимание ребят на быстроту и четкость сбора.

Нередко бывает и так, что не взятая с собой мелочь, но очень нужная в походе, портит настроение. Отряд взял в дорогу консервы, а консервный ножик забыл. Поэтому вожатому с завхозом нелишне накануне проверить, все ли уложили и куда.

***Примерный список снаряжения для 2- или 3-дневного похода***

Личное:

Рюкзак, вещевой мешок с широкими лямками хорошо подшить их войлоком, байкой или сукном.

Тренировочный костюм или ковбойка с длинными рукавами, куртка, брюки.

Свитер.

Крепкие разношенные ботинки, туристские ботинки, хуже кеды;

Сандалии или тапочки (надеваются на привале).

Носки шерстяные или бумажные.

Легкий головной убор (панамы, пилотка, берет).

Трусы, майка, купальный костюм

Легкое одеяло.

Легкий непромокаемый плащ (или полиэтиленовая накидка).

Миска, кружка эмалированная, ложка, нож.

Полотенце, мыло, зубная щётка, паста.

Иголки, нитки, пуговицы, кусочки материи.

Записная книжка, карандаш

Групповое:

Палатки (из расчета 1 на 4-6 человек).

Колышки (по 12 штук на каждую палатку).

Компасы (1 на 4-5 человек).

Топорики туристские (1 на 8-10 человек).

Ведра специальные, плоские (эмалированные или алюминиевые).

Ложки, миски, кружки (на каждого человека).

Ножи - 3-4.

Консервный нож.

Разливная ложка.

Чехлы для ведер и хозяйственной посуды, мешочки для продуктов.

Фонарики с батарейками (по 1 на палатку).

Карта-схема района похода.

Фотоаппараты.

Походная аптечка.

Специальное снаряжение в зависимости от краеведческой работы.

Горн, свисток. 1-2 волейбольных мяча.

Часы.

Спички в водонепроницаемой упаковке.

Полиэтиленовая скатерть, мешочки. Полиэтиленовая плёнка для подстилки под палатки.

Треножник (лучше трос ).

Рукавички для костровых.

Крючья для костра.

Веревки.

Лопатка саперная.

Моющие химические средства.

Ножовка.

От вожатого зависит работа командира отряда и отделений. Они могут быть ему не только помощниками, но настоящими организаторами. Вся деятельность по подготовке в основном должна вестись ими. Они же производят последнюю проверку всего снаряжения. Командир похода получает маршрутный лист.

***В путь.***

Раннее утро. Весь лагерь ещё спит. Именно в это время лучше всего начать свой путь.

Подъём. Его участники похода ждали и быстро встают. Но условие: не будить остальных участников похода. Умывание. Завтрак. Последнее в лагере построение. Перед участниками похода должны лежать готовые рюкзаки. Руководитель похода проверяет наличие общегруппового снаряжения, назначает замыкающего. Его функция очень ответственна. Он следит, чтобы никто не отставал, а в случае необходимости может разгрузить ослабевшего. Всех уставших переводят в голову колонны. Если с отрядом идут 2 взрослых, то один из них выполняет роль замыкающего. Затем командир сдает рапорт начальнику лагеря.

Следует команда: «Надеть рюкзаки!». Вслед за командиром следуют слабые участники, за ними - вся группа. Через 10-15 минут устраивается малый привал для исправления всех недостатков снаряжения (укладка рюкзака, переобувание, снятие лишней одежды).

Для отдыха в среднем через 45 минут движения устраиваются малые привалы на 10-15 минут.

Места для них выбираются в сухом живописном месте в тени. Рюкзаки снимаются, дается несколько упражнений для рук, плечевого пояса и туловища. Участники садятся или ложатся так, чтобы ноги были повыше (на рюкзаке или пне).

Садиться на рюкзаки, тем более на чужие, нельзя.

Может быть, на месте большого привала не будет чернолесья, где можно изготовить принадлежности для варки пищи: рогатины, шест, колышки по 10-12 на каждую палатку и колья для палаток во время малых привалов следует предусмотреть их изготовление.

Это делается только под наблюдением руководителя. И ещё изготовленный инвентарь нужно захватить с собой или спрятать на надежное место, им сможет пользоваться другой отряд.

Но лучше всего приобрести легкий металлический инвентарь, который имеется в магазинах. Его можно даже сделать на предприятии данного лагеря, дабы избежать рубки леса, подчас в недозволенных местах.

А ещё лучше заменить рогатины с перекладиной металлическим тропиком (от волейбольной сетки), на конце которого прикреплен карабинчик или крюк. Тросик крепится между двух деревьев: на крючках подвешиваются ведра.

На больших привалах устраивается бивуак временное расположение от ряда на ночлег вне населенного пункта.

К этому намеченному пункту необходимо прийти до наступления темноту как минимум за 2 часа, чтобы успеть разбить лагерь.

Лучшим местом для остановок будем лесная поляна, где поблизости есть вода и много дров.

Вот еще ряд советов. Не надо располагаться в оврагах, в низинах, руслах пересохших ручьёв, ибо в случае - дождя палатки зальёт. А в чаще леса много комаров и другой мошкары, да и трава там долго не просыхает.

На случай большого количества комаров брать с собой в поход специальную пасту «Тайга» или диметилфтолат. Хорошо помогают «Дымовушки», сделанные из консервных банок.

Весь отряд на большом привале складывает в одно место рюкзаки и занимается заготовкой дров, установкой палаток и другими хозяйственными делами.

Два костровых готовят место для костра в 4-5 м и от ближнего дерева установку для варки пищи, разжигают костер. А два повара начинают готовить пищу.

Хорошо, когда рядом опытный руководитель. Послушаем ряд его советов.

Во избежание порчи продуктов следует вырыть для них небольшую яму - импровизированный «холодильник».

Наметьте и расчистите места для установки палаток. Ставьте их в одну или две линии.

В походе действует закон: пока есть работа - все без исключения трудятся.

Только по окончание всех дел участники похода могут привести себя в порядок.

Вообще в походе строго придерживаться установленного распорядка дня. Запрещать подолгу, задерживаться у костра в вечернее время. Производить отбой в 22-24 часа, а подъём - 6-8 часов в зависимости от предстоящей работы

В ночное время устанавливается поочередное дежурство. Эту миссию: ребята с удовольствием выполняют. Регламент такой: по 2 человека, по 2-3 часа, обязательно с взрослыми.

Требуется уточнение. Отряду, которому предстоит ещё большой путь, именно этого распорядка и нужно придерживаться.

Но, если цель достигнута и путь обратный недалек, можно разрешить; лучше возглавить «вечернее песнопение», доставляющее ребятам много радости и удовольствия. Часто сбор у такого костра выливается в замечательное, надолго запоминающееся время. Тут интересные истории игры, смешные рассказы, фокусы, интермедии и, конечно, песни, песни песни.

Важно не забыть засветло, собрать тройной запас дров: на приготовление ужина, на то же вечернее песнопение, для поддержания костра ночью и. наконец, на завтрак. Для последнего отбирать лучшие дрова и складывать отдельно штабелем. Закрыть их на ночь клеенкой или полиэтиленовой пленкой. Можно положить часть дров (растопку) под палатку. Если же растопка отсырела, ее следует посолить (2-3 столовые ложки поваренной соли). Соль отбирает влагу, и растопка хорошо горит.

Не нужно разрешать никому подходить к пищеблоку. Запретите поварам угощать кого-либо. Это вызывает зависть у других. И еще. Работающим у костра необходимо быть в одежде и обуви, иметь рукавички. Складывать дрова и производить рубку в стороне от костра и отдыхающих.

Предупредить ребят: осторожно ходить босиком, осторожно обращаться с ножами и топориками.

После еды тут же очередные дежурные моют всю посуду. Каждый из участников способствует тому, чтобы предметы и инвентарь не терялись.

Введите такое правило: взял вещь - положи её туда же или отдай в руки, у кого взял.

Прежде чем уйти с привала, вся группа тщательно убирает территорию. Мусор сжигается, а костер заливается водой. Руководитель и командиры проверяют проделанную работу и не забыто ли что-либо.

***Выбор пути, порядок движения и меры предосторожности.***

Выбирая маршрут, нужно избегать больших открытых участков. Лучшей дорогой будет тропинка. По шоссе необходимо двигаться по обочине с левой стороны, навстречу идущему транспорту.

Пробираясь сквозь лесную чащу, нужно выдерживать такую дистанцию между участниками, чтобы ветки не ударяли идущего следом.

Болота обходят. Но в заведомо проходимых местах необходимо двигаться рассредоточено по кочкам и кустарникам, тщательно зондируя почву шестом. Впереди идет наиболее опытный турист или взрослый.

Большую опасность представляет переправа через реки. Переправляться можно на лодках и на пароме. Избегать переправы вброд. Категорически запрещается переправляться вплавь.

Во время грозы в поле нельзя находиться около отдельно стоящего дерева. Не надо бежать, а лучше найти укрытие в ложбине. Положить все металлические предметы на расстояние не ближе 100 м лечь и укрыться плащом.

Следить за уставшим участником, заботиться и помогать.

Придерживаться утвержденного маршрута и плана похода, не допуская отклонений от них без уважительных причин.

Строго придерживаться установленных правил купания детей. Лично проверять место купания и во время купания неотлучно находиться с участниками похода.

Соблюдать санитарно-гигиенические правила. Не разрешать пить не кипяченую воду за исключением проверенных колодцев и родников, Тщательно проверять качество употребляемых в пищу продуктов мясо колбаса, рыба, консервы, грибы. Не допускать приготовления пищи в оцинкованной посуде ведра, бидоны должны быть обливные алюминиевые

Не разрешать двигаться с непокрытой головой, без рубашки, во избежание солнечных и тепловых ударов. Немедленно оказывать первую помощь заболевшим и пострадавшим, а в случае необходимости обращаться к врачу расположенного вблизи населенного пункта.

Турист ничего никогда не делает в одиночку. Не допускайте отставания от группы и самовольные отлучки

Из заранее установленных пунктов уведомлять начальника лагеря о ходе похода и состоянии участников. Однако не всегда это удается сделать. Тогда договориться о прибытии в условленное время и место кого-либо из лагеря на лагерной автомашине.

Руководитель обязан обеспечить сохранность имущества и собранных материалов.

С возвращением

В условленное время в лагере встречают отряд, пришедший из похода Это неплохая традиция. Следует рапорт начальнику лагеря и поздравления с возвращением.

По возвращении из похода подводятся итоги: в последующие 1-2 дня организовать обработку материалов похода, выпустить стенгазету фотомонтаж, написать отчет о походе, сделать сообщение участников похода на собрании.

**Таблица 10.6.**

**Примерные нормы переходов и физической нагрузки для юных туристов по среднепересеченной местности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,лет** | **Длительностьпохода** | **Расстояние,(км)** | **Скоростьдвижения (км/ч)** | **Груз, (кг)** |
| 10-12 | однодневныйдвухдневный | 10-1218-22 | 33-3,5 | девочки 2-3 мальчики - 2-3девочки -2-3 мальчики - 3-4 |
| 13-15 | Однодневныйдвухдневныйтрехдневный | 14-1624-2830-35 | 3,53,5-43,5-4 | девочки и мальчики -3-4девочки 3-4 мальчики - 4-5девочки -4 -5 мальчики -5-6 |

***Примечание:****. Во всех походах движение - 45 мин., отдых 15 мин*

Для детей возраста 8-9 лет проводятся прогулки и экскурсии на расстояние 5-7 км в оба конца.

Если вес груза группового снаряжения намного больше рекомендуемого, то его следует доставить на определенные участки маршрута заранее.

Примерные нормы продуктов на 1 человека в день:

Хлеб черный и белый 600-700 г.

Крупа и макаронные изделия - 200-220 г.

Мясные консервы - 100-180 г.

Жиры - 40-50 г.

Сахар - 130 г.

Картофель и овощи 500 г.

Компот или кисель - 40 г.

Сгущенное молоко - 40 г./1/4 1/5 банки

Кофе - 5 г.

Чай - 1 г.

Соль - 15 г.

Перец, лавровый лист - 1 лист

**Организация и проведение спартакиады в оздоровительном лагере.**

Проведение спартакиады в оздоровительном лагере намечается наконец смены, так как должна быть итогом всей спортивно-массовой работы. Ей предшествуют различные конкурсы и соревнования, товарищески встречи, турниры.

Спартакиада – комплексное соревнование, проводимое в отрядах, между отрядами по нескольким видам.

Практически возможно в любом лагере, даже там, где отсутствую: специально подготовленные площадки, провеет и спартакиаду из трех или более видов.

Кстати, о термине спартакиада. В обиходе это слово начали неправильно употреблять. Даже в том случае, когда проводится соревнование только по одному виду, его называют спартакиадой.

Например, говорят: спартакиада по волейболу, спартакиада по плаванию, по бегу.

В чем же заключается принцип проведения спартакиады? При проведении спартакиады с включением нескольких видов спорта вожатые и даже физкультурные руководители испытывают большие затруднения: подсчете результатов.

Дело в том, что каждое соревнование, включенное в спартакиаду, является командным. И задача пожатых, инструкторов по физической культуре, главных судей соревнований - объективно подвести итоги, помня что соревнования должны быть подлинно массовыми.

Отрядная спартакиада проводится обычно перед общелагерной, и по её результатам комплектуется сборная команда отряда. Программа спартакиады зависит от возраста детей. В отрядах, где дети 11-12 лет в программу включаются четырехборье бег на 60 м, прыжки в длину и высоту метание мяча, причем каждый вид четырехборья считается как отдельный вид спартакиады эстафета. В отряде, где дети 9-10 лет, в программу вводятся игровые элементы: бег на 80 м с катанием обруча, прыжки в длину через барьерчик, метание мяча в цель, эстафета с передачей мяча, игра «Охотник и утки». Вожатый, составляя программу, исходит из популярности того или иного вида спорта в отряде. Пионербол может быть заменен в другом отряде игрой «Снайпер», в третьем добавлялся настольный теннис, старшие отряды охотно включают волейбол.

Отрядная программа планируется на два дня

Программа спартакиады

1-ый день. 10 час.30 мин. Бег на 60 м/девочки, мальчики/

 11 час.15 мин. Прыжки в длину /девочки/

Метание мяча / мальчики/

 12 час. 00 мин. Прыжки в длину / мальчики/

Метание мяча /девочки /

 17 час. 30 мин. Прыжки в высоту /девочки/

 18 час. 15 мин. Прыжки в высоту /мальчики/

2-ой день. 10 час.30 мин. Эстафета

11 час.00 мин.

17 час. 00 мин. Настольный теннис

На вечерней отрядной линейке - подведение итогов.

В отрядной спартакиаде соперничают не только команды, но и каждый участник. Например, легкая атлетика. Здесь выявляется победитель не только в отдельном виде, но и в четырехборье. В командных соревнованиях подвести итоги не трудно, достаточно договориться, сколько очков дается за победу, за 2-е, 3-е и др. места. В легкоатлетической же программе и плавании может оказаться, что одно звено представляют 4 мальчика и 3 девочки, а другое - соответственно 2 и 5 человек. Поэтому у помянутый принцип подведения итогов по сумме занятых мест не только не целесообразен, но и ошибочен. Специальная таблица оценок, но которой результат, показанный девочкой, находит очковое соответствие с результатом мальчика, а результат 11-летнего учащегося с результатом подростка 14-15 лет. При такой системе побеждает тот участник, та команда, у которой большая сумма очков.

По мере завершения соревнований по каждому виду легкой атлетики личные результаты и очки вписываются в сводный протокол четырехборья.

**Таблица 10.7.**

**Сводная таблица первенства отряда по четырехборью**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отряд | №п/п | Ф.И. | Возраст | Бег | Длина | Высота | Метание | Сумма очков | Места |
| Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Мальчики | Девочки |
| II | 123ит.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | 123ит.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IIII | 123ит.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В нем суммируются очки каждого учащегося, определяется победители среди девочек и мальчиков, выявляются места остальных участников четырехборья.

Решается главная задача – определение командных мест в каждом виде легкоатлетической программы спартакиады.

Уместно объяснить, как разыгрывается первенство по пионерболу. Если в отряде четыре команды, встречи проводят по олимпийской системе, т.е. с выбыванием, но с дополнительными играми за 3 место. Должны быть составлена схема. А перед началом соревнований нужно провести жеребьёвку и согласно ей вписать команды в эту схему.

**Таблица 10.8.**

**Результаты отрядной спартакиады (итоговая таблица)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отряд | Легкая атлетика | Настольный теннис | Шахматы | Пионербол | Сумма очков | Место |
| Бег | Прыжки в длину | Прыжки в высоту | Метание |
| Место | Очки | Место | Очки | Место | Очки | Место | Очки | Место | Очки | Место | Очки | Место | Очки |  |  |
| II | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| III | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |

Примечание. 1 место - 3 очка, 2 место - 2 очка, 3 место - 1 очко. Таким же образом подводятся итоги и в лагерной спартакиаде при любом количестве отрядов.

Лагерная спартакиада. И вот наступает долгожданный день лагерной спартакиады, последнего состязания смены, венчающего усилия взрослых, которые стремились в течение 3 недель увлечь ребят играми, физическими упражнениями, наконец, усилия самих учащихся, желающих доказать, чго их отряд не последний в спорте.

На эти два - три дня возлагается проведение всей программы спартакиады, где все участники смогут почувствовать вкус борьбы и соперничества, а также вкус долгожданной победы. Для объективной оценки результатов в разных видах соревнований, как для мальчиков, так и для девочек используется оценочная таблица. Это для легкой атлетики и плавания, а в играх применяется уравнительная система (гандикап), когда старшие школьники дают фору младшим.

В лагерной спартакиаде строго регламентируется количество участников от каждого отряда: каждый школьник имеет право в командном зачете выступать дважды (четырёхборье принимается за один вид): в легкоатлетическом четырёхборье отряды выставляют команды по 8-10 человек независимо от пола, зачет производится по 6-8 лучшим результатам, наряду с командным зачётом по каждому виду легкой атлетики существует и личный. Таким образом, выявляются чемпионы, как среди возрастных групп, так и абсолютные чемпионы лагеря.

**Таблица 10.9.**

**Примерная фора при уравнительных соревнованиях на отрядных и лагерных спартакиадах**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Возрастные ступени (каждая 1 год) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Легкая атлетика | По таблицам |
| Плавание | По таблицам |
| Настольный теннис | без форы | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Шахматы | без форы | 2 пешки | слон | слон и пешка | ладья | ладья и пешка | ферзь |
| Шашки | без форы | 1 шашка | 2 шашки | 3 шашки |
| Пионербол (2 мяча) | 3 | 6 | 8 | 10 |

***Примечания:*** *Цифра 4 в графе «Настольный теннис» показывает, что если между играющими разница 2 «ступени» (например, одному 12, а второму 10 лет), то старший по возрасту в каждой партии уступает младшему 4 очка. т. е. партия начинается с 0:4 в пользу младшего, если разница между играющими 3 «ступени» (т.е. 3 года), партия начинается с 0:6 в пользу младшего и т. д.*

 При игре в пионербол средний возраст команд и фору устанавливает судейская коллегия.

Остальные виды:

- плавание - 5 человек, зачет по 4 участникам;

- пионербол - команда из 6 человек:

- настольный теннис и шахматы 3 человека. Среди них обязательно одна девочка (она играет в каждой команде третьей ракеткой и на третьей доске).

Систему розыгрыша спартакиады по итогам необходимо тщательно продумать. Если участвует не менее 4 команд, то первенство разыгрывается по круговой системе (т. е. каждый с каждым), если же более 4 команд, то по олимпийской, но с дополнительными играми.

В эти дни активно работают фотокорреспонденты, которые освещают в фоторепортажах ход спартакиады, предварительные итоги по видам соревнований на стенде в сводной таблице регистрируются результаты. Подсчитываются набранные очки, провозглашаются лидеры, и чемпионы. Обязательным атрибутом спартакиады является белый флаг с пятью переплетёнными кольцами. Организуются парады открытия и закрытия, судейство, ведение протоколов, уборка спортивных площадок, награждение победителей в отдельных видах соревнований в торжественной обстановке.

Примерный план подготовки к лагерной спартакиаде.

Провести совещание физоргов и вожатых: первое за четыре - пять дней до начала спартакиады (о программе, заявках), второе - за два дня (система зачета по играм, установление форы, обсуждение программы, ритуалов открытия и закрытия, парада, награждение победителей, обсуждение спорных вопросов, например одинаковое количество очков, набранных несколькими командами).

Провести инструктивные занятия с судьями.

Обновить разметку дорожки и спортивных площадок.

Проверить состояние инвентаря, привести его в порядок.

Подготовить оформление мест соревнований: флаги, вымпелы, плакаты, пьедестал почёта.

За день до открытия спартакиады проверить состояние мачты, флага чаши для огня.

Подготовить грамоты, медали, ленты чемпионов, сувениры для награждения, большие красочные таблицы для внесения в них результатов.

Собрать заявки.

Составить протоколы (сделать на них пометку о рекордах по данному виду для информации), установить порядок забегов, провести жеребьёвку.

Подготовить информацию для радио, рассказав о традициях лагерной спартакиады, о лучших спортсменах, рекордах лагеря за прошедшие годы или сезон. Постоянно информировать о подготовке отрядов, о результатах отрядных спартакиад.

Подобрать музыкальную программу.

Для того чтобы лагерная спартакиада прошла успешно и организованно, судьи должны заблаговременно иметь списки участников, заявки, в которых отражены все условия спартакиады: количество участников в каждом виде, участие каждого допускается только лишь в дух видах, расстановка школьников по силам. Заявку подписывают воспитатель отряда и физорг. После этого она заверяется врачом.

**Организация и проведение спортивных праздников.**

«***Веселые старты***» проводятся как внутри отряда, так и между командами отрядов. Для проведения обще лагерных «Веселых стартов» руководитель физического воспитания совместно со старшим вожатым составляют положения или план-сценарий, в котором указываются названия упражнений, состав команды и количество участников в каждом упражнении, название необходимого инвентаря и оценка за выполнения упражнения каждой команде. Все упражнения «Веселых стартов» просты и одинаково доступны как семилетним, так и пятнадцатилетним детям. Участие в соревнованиях команды вожатых делает игры интереснее, вносит большую организованность и самостоятельность в ее подготовку и проведение. «Веселые старты» можно проводить раздельно по возрастным группам. Однако больший интерес вызывают игры, проводимые в оздоровительном лагере со всеми отрядами, но с зачетом по возрастным группам: 7-9, 10-12, 13-15. Каждой команде в протокол вносится оценка, соответствующая занятому месту в каждом упражнении. Окончательный результат определяется по наименьшей сумме занятых мест.

План-сценарий без заполнения оценочных граф вывешивается в спортивном уголке лагеря. Согласно плану-сценарию вожатые проводят «Веселые старты» между командами в отряде. В день общелагерных «Веселых стартов» судейское жюри по результатам каждого старта заполняет протокольную часть и по наименьшей сумме мест определяет занятые командами места в каждой возрастной группе.

Команды-победительницы в каждой возрастной группе могут награждаться такими призами, как: пирогом, тортом, мороженым, конфетами, игрушками, книгами.

Зрелищность «Веселых стартов» увеличивается, если они проводятся не в форме эстафет по замкнутой беговой дорожке стадиона или местности, а в форме эстафет в спортивном зале, на баскетбольной площадке, волейбольной или таких же размеров площадке, размеченной на футбольном поле, поляне или лужайке. При этом в 2-3 метра от площадки на высоте 90 см натягивается шнур с лоскутами цветной материи, отделяющий участников от зрителей.

«***Зов джунглей***»

1. Название команд

Дети отгадывают загадки, и в соответствии с отгадкой будет называться команда.

Зимой спит, летом - улья ворошит (медведь).

Кто зимой голодный ходит злой, голодный? (волк).

Снизу камень, сверху камень, ест траву - а не корова, яйца несет - а не курица (черепаха).

Без земли, без воды, без листьев - ветки растут (олень).

Не портной, а всю жизнь с иголками ходит (ёж).

Детям можно предложить «защитить» название своей команды, изобразив животное пантомимически или нарисовав эмблему.

2. Конкурс рисунка

Команда, посовещавшись, должна выбрать животное, которое она будет рисовать. За 1 мин. дети рисуют его. затем представляют другим командам. Если они отгадывают, какое животное имелось в виду, рисовавшая команда получает очко.

3. Эстафета «Кто быстрее»

Принимают участие члены всех команд. Команды выстраиваются в колонны (количество колон равно количеству команд). Задание: дети должны собрать мозаику. Каждый член команды может взять только одну часть разрезанного изображения животного; а чтобы её взять, нужно допрыгать до стола, на котором лежит мозаика, на одной ноге, а вернуться на двух. Выигрывает команда, которая первой соберёт мозаику. Она получает два очка - за быстроту и за правильность выполнения задания. За нарушение правил игры снимаются очки.

4. Пантомима «Угадай - ка!»

Для участия в этом конкурсе выбираются по одному человеку из команды. Ведущий предлагает им карточки, на которых написаны названия животных. Дети выбирают любую карточку и уходят готовиться к конкурсу. Их задача - изобразить пантомимически предложенное животное. Команды не должны знать, кто кого будет изображать.

После подготовки дети показывают своё животное. Отгадавшая команда получает очко; также очко получает команда, представителем которой был участник конкурса.

5. Кроссворд

Пока дети готовятся к показу пантомимы, можно командам дать кроссворд. За правильность отгадывания даётся одно очко и за быстроту тоже одно очко.

6. Песни о животных

Конкурс проводится «вкруговую», то есть сначала первая команда, затем вторая, третья и т. п. За каждую песню даётся очко (повторяться нельзя).

7. Музыкальное животное

Проквакать, промяукать, промычать и т. п. известную песню.

8. Бой «смекалистых»

Вопрос - ответ, за правильный ответ команда получает очко Вопросы могут быть как серьёзными, например: «Какие звери летают?» (летучие мыши); «У кого шея имеет больше позвонков - у свиньи или у жирафа?» (по 7 позвонков у обоих), так и шуточными, типа: «Почему лиса оглядывается, когда за ней бежит собака? - Потому что у лисы нет глаз на затылке».

***День «Нептуна»***

Вариант 1

Водно-спортивный праздник в оздоровительном лагере «В спортландию пожаловал Нептун».

Проведение водноспортивного праздника в оздоровительных лагерях является традицией. У организаторов есть возможность проявить фантазию, изобретательность, коллективное творчество.

Вот один из вариантов праздника, который можно проводить в оздоровительном лагере.

По условиям праздника дружина именуется эскадрой, а отряды - кораблями, подводными лодками и т. д. Каждый отряд подбирает название своим судам, разучивает морские песни, игры готовит реквизит и экипировку. На время игры комнаты становятся кубриками, холлы палубами, комнаты отдыха - кают - компаниями.

Ребята умеющие плавать готовятся к соревнованиям, разучивают приемы оказания помощи пострадавшим на воде. Надо позаботится о том, что бы те, кто не умеет плавать, смогли принять посильное участие в празднике. Дети овладевают азбукой Морзе, знакомятся с типами современных военных кораблей, учатся флажковой сигнализации. Заранее до праздника организуется фотовыставка «Военно-Морской Флот России», приглашают для бесед с детьми ветеранов - моряков, организуют викторину на тему «История и традиции русского флота и Военно-Морского Флота».

Место проведения праздника художественно оформляют. На берегу водоема вывешивают спортивные знамена, флагшток устанавливают в виде корабельной мачты. Зону соревнований на воде размечают специальными поплавками. Дно водоема тщательно обследуют, очищают от острых камней, коряг, стекла. Предусматривают меры предосторожности и средства оказания помощи пострадавшим на воде.

Праздник проводится в два этапа. В первой половине дня ребята участвуют в торжествах и конкурсах, а во второй в «морской» Спортландии.

Утром вместо обычного горна звучит из радиоузла бой склянок. Утренняя гимнастика проводится в сопровождении песни о море. На линейке оглашают приказ «командующего нарочанской флотилией» - директор лагеря о распорядке дня. В столовой повар кок приветствует ребят и знакомит их с праздничным меню, состоящим из блюд, которые любят моряки. 9ч 50мнн. Звучат позывные праздника (первый куплет песни «Прощайте, скалистые горы» - стихи Н. Букина, музыка Е. Жарковского). Дети по возможности в морской форме под звуки марша направляются к месту проведения торжества. Морские экипажи строятся на заранее отведенных местах, командиры сдают рапорт главному судье соревнований, а тот - ветерану Военно-Морского Флота о готовности детей к празднику. Начинается смотр «строя и песни». Затем главный судья приглашает экипажи на берег озера. Почетный гость рассказывает детям о славе русского флота, подвигах военных моряков в годы Великий Отечественной войны. Дается старт соревнованиям на лодках, в которых участвуют старшие ребята. Инструктор по плаванию демонстрирует приемы оказания помощи пострадавшим на воде. Начинаются показательные выступления на водных лыжах. Участники сдают нормативные требования по плаванию.

Вновь звучат позывные праздника. Морские экипажи занимают свои места.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Спортландия - не толь сухопутная, но и морская держава. На нашем празднике покажут свою сноровку команды морских кораблей «Звездный» и «Лазурный» нарочанской флотилии. Главным атрибутом назначен владыка морей и океанов Нептун.

Звучит горн, морская мелодия. Из-за «острова» показывается спаренная лодка с настилом, на котором восседает Нептун со своей свитой. 33 богатыря (старшие ребята с деревянными пиками и фанерными щитами) встречают Нептуна и сопровождают его к «трону» (специально подготовленное возвышение рядом с жюри). Ведущий подает команду «Смирно!» и докладывает Нептуну, что моряки нарочанской флотилии собрались для проведения соревнования на приз владыки морей и океанов. Нептун поздравляет юных моряков с чудесным праздником и разрешает начать соревнования.

Звучит марш. Команды проходят строем и выстраиваются для приветствия. Ведущий представляет команды, членов жюри, почетных гостей. Экипажи приветствуют друг друга.

«Морской бой». Участники обеих команд выстраиваются в воде на глубине по пояс в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1 - 1,5 м. Но сигналу участники команд начинают наступление, стараясь брызгами оттеснить команду противника за обозначенные вешки, которые находятся на расстоянии 2 метра от каждой команды. Нельзя поворачиваться спиной к сопернику, толкать друг друга. Это грозит штрафным очком. Продолжительность игры 2 минуты. Выигрывает команда, игроки которой добьются территориального преимущества и получат меньше штрафных очков. Если за время игры ни одна команда не добьется территориального преимущества, выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков. Нептун объявляет результаты соревнований

«Рыбаки и рыбки». По жребию одна команда изображает рыбок, Другая - рыбаков. «Рыбаки» делятся на тройки, выстраиваются на берегу и берутся по трое за руки. По сигналу они начинаются преследовать «рыбок» стараясь поймать их. «Рыбка» считается пойманной, если трое «рыбаков» сомкнут вокруг неё руки. «Рыбка» может спасаться, подныривая под «рыбаков», брызгая на них водой, заставляя отступить или отпустить руки. За каждого пойманного игрока команде начисляется очко. Игра длится 3 мин, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, чьи «рыбаки» наберут больше очков. «Рыбаки» имеют право ловить «рыбок» только в сети. т. е. не расцепляя рук во время преследования «рыбки» и при образовании замкнутого круга. Пойманную «рыбку» отпускают , и она продолжает игру.

«Утки нырки» Одна команда «охотники», другая - «утки». Команда «охотников» размещается за кругом, «утки» в кругу. По сигналу «охотники» начинают перебрасывать мяч друг другу, и выждав момент, неожиданно метают мяч в одну из «уток». Ст араясь спастись от попадания мяча, «утки» ныряют в воду. Если все же мяч попадает в цель, команде «охотников» начисляется очко. Игра длится 3 мин, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Место проведения игры ограждается шарами, которые привязывают к веревкам и закрепляют на якоре. Глубина воды - по грудь. Мяч волейбольный или резиновый.

«Кавалеристы». От каждой команды выходит пара мальчиков. Один из них «всадник», другой - «конь». Первый садится верхом на второго и становится в исходное положение для боя. По сигналу «всадники» должны постараться сбросить противника с «коня». Выигрывает тот, кто сделает это быстрее. Игроки, изображающие «коней», в борьбе участия не принимают. «Сброшенный» не имеет права садиться на «коня» или продолжать борьбу. стоя на дне.

«Фехтовальщики на воде». К двум наглухо закрытым бочкам или толстым отрезкам бревна по краям вбивают по штырю. Играющие, опустив бочки на воду, садятся верхом на них, держа в руках палки с петлицей на конце. По сигналу нужно набросить петлю на штырь бочки соперника и сбросить его в воду. Кто это сделает раньше, тот победитель. Одновременно нападая, надо заботиться о защите, а защищаясь, думать о нападении.

«Верхолазы». Участвует очередная пара. Поставив на дно лестницу длиной 3-4 м., играющие пытаются залезть на неё как можно выше без посторонней помощи. Побеждает тог. кто поднялся на более высокую ступеньку.

«Вой на древне». В поду опускают бревно диаметром 25-30 см., длиной 3-5 м. К горцам бревна привязывают веревку с грузом и бросают их на дно. Участники - по одному от команды садятся па бревно лицом друг к другу. По сигналу каждый старается столкнуть соперников в воду и удержаться на бревне. Дотрагиваться до бревна нельзя.

«Сохрани равновесие». На две лодки, слоящие возле берега на расстоянии 3-4 м. Одна от другой, кладут гладкую доску и привязывают её к бортам лодок с двух сторон. Участники поочерёдно пытаются перейти с одной лодки на другую. Время прохождения определяется по секундомеру. Выигрывает то г, кто это сделает быстрее. Чтобы лодки меньше качались, можно в каждую посадить по одному представителю от команды.

«Торпеды». Соперники становятся рядом в воде по грудь и по сигналу, вытянув вперед руки и погрузив лицо в воду, скользят по воде «торпедой», помогая только ногами. Выигрывает тот, кто окажется дальше.

«Гребцы». Участвуют девочки. Уровень воды по грудь. Но команде они садятся на автомобильные камеры. Впереди каждой на расстоянии Юм. установлена вешка. По сигналу участники начинают грести руками, продвигаясь вперед до вешки спиной к ней. Обогнув вешки, они ложатся на камеры лицом вперёд и, подгребая руками, возвращаются к месту старта. Кт о придёт раньше, считается победителем.

«Гонка мячей на воде». Игра проводится отдельно для мальчиков и девочек. Играющие выстраиваются в воде в колонны по одному на расстоянии 3 - 4 м. Одна от другой лицом к берегу. Участники становятся на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине плеч. В руках у направляющих резиновые мячи. По сигналу каждый направляющий передаёт мяч назад между ног. Следующий поступает так же. Когда мяч дойдет до предпоследнего, он передает его назад над головой. Замыкающий в колонне игрок, получив мяч, ныряет с ним вперед, проплывая между ногами своих товарищей, и становится впереди своей команды, чтобы затем передавать мяч назад между ног. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

«Эстафета дельфинов». Участвуют по 5 мальчиков 5 девочек от каждой команды. Они строятся как для встречной эстафеты; с одной стороны в колонну по одному становятся девочки, напротив - мальчики. Между колоннами укладывают дорожку из гимнастических обручей, связанных между собой; крайние крепятся за бечевки к грузам (якорям). У направляющих девочек каждой колонны в руках резиновые мячи. По сигналу девочки с мячами ныряют в первый обруч так, чтобы вынырнуть во второй, из второго - в третий и так до конца, передав затем мяч направляющему игроку в колонне мальчиков. Ему предстоит выполнить такую же задачу. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах, закончив эстафету первыми.

«Мяч в корзину». От каждой команды участвуют, но 8 хорошо плавающих игроков. Для проведения этой игры необходимы две корзины для забрасывания мяча. Изготовить их несложно. На пробковый или пенопластиковый круг с помощью специальных стоек крепится кольцо с сеткой. К подводной части подвешивается груз, ограничивающий свободное перемещение круга. Кольцо с сеткой устанавливается на расстоянии 15 - 20 м. друг от друга. Игровое поле не ограничивается этим расстоянием. Задача команд - забросить как можно больше мячей и корзину противника. Нельзя «топить» соперника, преднамеренно смещающего кольца, закрывать их от бросков руками. За такие нарушения команды наказываются штрафными бросками. Игра продолжается 3 минуты, затем команды меняются площадками.

Комбинированная эстафета. Участники обеих команд строятся на берегу за общей линией старта. Перед каждой командой на расстоянии 20 метров на глубине по грудь устанавливается вешка в виде поворотной стойки. Очередная пара стартует лишь тогда, когда предыдущий участник пересёк линию старта. Эстафета состоит из следующих этапов:

1. бег вдвоём, взявшись за руки;
2. бег вдвоём в одном гимнастическом обруче;
3. девочка сидит в воде на автомобильной камере, которую мальчик проталкивает по дистанции вперёд;
4. продвижение по воде на надутом матраце;
5. до вешки добираются произвольным путём, назад плывут на спине;
6. вся команда сталкивает лодку в воду. Участники эстафеты садятся в неё, а остальные буксируют её до вешки и назад к берегу, затем ставят лодку на берег.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. После объявления результатов эстафеты председатель жюри подводит итоги встречи. Нептун награждает команды «морским пирогом». Звучит музыка. Нептун со своей свитой садится в лодки и отплывает.

Вариант 2

Оформление: украшенная площадка, цветные гирлянды из декоративных рыбок, нарисованы персонажи сказок: золотая рыбка, старик с неводом, Емеля со щукой, волк рыбак, ловящий в прорубе рыбу. Оформлен уголок «Закон об охране природы».

Рассказ вожатого: Много древних легенд хранит Черное море. Сегодня я вам расскажу самую красивую из них «Откуда у моряков сила?»

(Вдруг, на печке появляется неожиданный гость - Емеля. В руках у него большой свисток, скрепленный цветными печатями. Он отвешивает поклон и начинает читать.)

Емеля: Всем! Всем! Всем! Рыболовам, морякам, артистам! Я, царь водяной. 25 июня прибуду к вам на праздник вместе со свитой.

Приказываю:

Подготовиться к встрече со мной. Создать штаб, в который должны войти рыболовы, моряки, артисты. Начальником штаба назначаю самого опытного моряка Емелю. Всем беспрекословно выполнять приказы Емели. За невыполнение буду наказывать.

Подпись: НЕПТУН

Емеля: По щучьему велению, по моему хотенью, а ну-ка, печка, поехали встречать Нептуна! (Печка разворачивается) Приглашаю всех на праздник Нептуна!

(На встречу бежит почтальон.)

Почтальон: Вам телеграмма!

Емеля (читает): «Встречайте у пирса летнего лагеря – Нептун»

Все идут встречать Нептуна. И вот показался ярко разукрашенный русский струг. Нос его - в виде огромного фантастического животного, на парусе нашиты изображения диковинных рыб. Впереди идут 33 богатыря с дядькой Черномором. В центре на троне восседает Нептун, окружённый русалками. Сказочное судно причаливает к пирсу, и на сушу торжественно вступает водяной царь. Плащ его увешан зелеными водорослями, голову венчает сверкающая корона, в руках большой трезубец. Вслед за ним идет свита: русалки. Водяной. Медузы. В это время звучит марш Черномора.

Нептун: Здравствуйте, ребята, здравствуйте гости! Мне принес карасик весть, нынче праздник в мою честь.

Емеля: Всемогущий повелитель рек и озер и их обитателей, ваш приказ о подготовке встречи с вами выполнил. Заядлый и самый опытный рыбак Емеля. Что прикажешь делать, всемогущий повелитель рек и озер?

Нептун (взмахивает трезубцем): Приказываю праздник Нептуна продолжить юным затейникам. Провести мои любимые игры на воле, аттракционы, соревнования. Мои условия:

Самые ловкие, умелые, сообразительные в аттракционах, играх, соревнованиях получат призовые жетоны. За определенное количество жетонов можно покататься на моей лодке или принять участие в лотерее «Дары золотой рыбки». Всех провинившихся моя свита будет доставлять ко мне. Если кто не сможет откупиться песней, танцем будет подвергаться веселому ритуальному купанию.

Идут увлекательные игры «Пройди топкое место». «Что ни шаг, то рыбка», «Наполни аквариум», соревнования по плаванию, викторина. Праздник продолжается праздничным концертом. Заканчивается рыбным полдником, свита Нептуна угощает всех раками.

Вариант 3

(На мачте развивается пиратский флаг).

Голос (по микрофону): Внимание! Внимание! Внимание! На лагерь напали пираты, лагерь в осадном положении. Спасайтесь! Спасайтесь! Спасайтесь!

(В это время пираты ловят вожатых, привязывают их к мачте, детей выгоняют на плац.)

Пираты: Да, это мы вольные пираты, грабители морей и океанов, напали на ваш лагерь. Подумаешь, «Солнечный». У нас тоже солнечные просторы. Подумаешь, веселые, наши тоже не хуже. Теперь над лагерем наш флаг. Ха-ха-ха!

(Внезапно пираты замолкают, раздаются вдалеке крики индейцев, иллюзия драки. Индейцы освобождают вожатых, все гонятся за пиратами).

Голос (по микрофону): Нептун! Скорее приди к нам! (Подплывает Нептун)

Нептун: Что за шум? Что здесь такое? (Дети говорят о нападении пиратов). Мало того, что разбойники грабят судна на морях. Эти бездельники наводят страх на лагерь.

(К Нептуну подходит Виннету).

Виннету: О, величайший бог морей и океанов, Нептун! Стрелы остры, как твой юмор, а нервы натянуты, как тетива лука. Мы уже на трапе войны с презренными пиратами и ждем мы все великой битвы.

Нептун: мой краснокожий друг Виннету, я рад тебя видеть, но я не приветствую войну. Однако, раз пришел ты сюда со своими воинами, я беру вас своими помощниками, давайте же накажем безобразников.

(Пираты падают на колени и плачут, просят пощады).

Дети, спрашивают у вас: накажем пиратов потом или сейчас?

Дети: Сейчас!

Нептун: Но прежде, чем вынести наказание, давайте устроим им состязание. Нептун бросает веревку.

(Перетягивание каната. Индейцы выигрывают).

Нептун: Саблями вы умело машете, посмотрим, как вы поете и пляшете.

(Пираты поют песню и пляшут».

Нептун: А последнее состязание соревнование вождей. (Идет состязание).

Нептун; Вижу. вижу, хорошими вы можете стать .но все же следует вас наказать. (Читает указ).

Я. Царь морей и океанов, приказываю:

1. Запретить пиратам учинять разбои на земле и на воде.

2. Разжаловать грозных морских разбойников до мелких трусливых шалунов.

3. И последнее - не разрешать пиратам заходить в воду без согласия Виннету, а если тот позволит, то не более чем на 3 метра от буя.

Число. Месяц. Год. Нептун.

Нептун: Ну, повеселили вы меня, друзья. А теперь посмотрите, что покажет вам моя свита. (Территорию бассейна заполняют русалки, медузы).

А теперь я вам хочу помочь. Говорите мне, на что жалуетесь, какие у вас неполадки в лагере. И я клянусь своей бородой их исправить. Каждый, кого мои слуги искупают в воде, обязательно станет лучше и добрее. Слуги мои, слушайте меня: «Подайте мне сюда земного огня, чтобы лодку мою освещать и чтобы видели все, кого будут купать. Дополнительно прошу сообщить мой указ. (Зачитывается указ).

Указ

Пусть проходят годы.

Но мне послушны воды.

Купаться разрешаю!

Правила купания оглашаю. (Оглашает правила купания).

Всех в воду!!!

(Начинаются игры в воде, соревнования по плаванию).

Программа «Турнира рыцарей Спарта»

«Спарт» - это наименование программы, реализация которой предусматривает укрепление связи между спортом и искусством, сближение увлечённых спортом людей с теми, кто увлечён миром искусства.

Слово «Спарт» образовано из начальных букв этих слов, написанных на английском языке (sport, spirituality, art). Программа «Спарт» содержит в себе набор средств, приёмов, с помощью которых возможна материализация идеи соединения спорта с искусством.

Турнир проводится в виде театрализованного шоу - представления, в котором наряду с детьми участвуют мастера спорта и искусства, приглашенные в качестве гостей.

Главная особенность турнира состоит в том. что его участники являются рыцарями «Спарта» детьми и подростками, выступающими за честное, благородное, рыцарское соперничество, за объединение спорта и искусства, за их гармоничное сочетание в своей жизни. Главная заповедь рыцаря «Спарта»: «Будь рыцарем в спорте и искусстве и стремись объединить их в своей жизни». Мальчики и девочки выступают отдельно. Они распределяются на две возрастные группы - 10 - 13 и 14 - 16 лет.

Соревнования, конкурсы, игры, забавы таковы.

Демонстрация искусства владения своим телом.

К участию в данном соревновании допускаются дети и подростки, желающие продемонстрировать искусство владения своим телом: какие-то уникальные (максимально развитые) физические или двигательные способности. Для их демонстрации каждому участнику даётся 5мин. Он сам определяет, какие способности, с помощью каких средств и каким способом он будет демонстрировать (например, рыцарь «Спарта» может поставить своей задачей демонстрацию силы или координации движений на основе поднимания или метания разнообразных предметов, выполнена гимнастических, акробатических или иных физических упражнений, танца и т.д.). Демонстрация может быть индивидуальной или групповой, с использованием предметов (мяча, штанги и т. п.) или без них. В ходе выступления каждого участника по 10-бальной системе оцениваются: а) уникальность и уровень развития демонстрируемой способности; б) оригинальность, артистичность, творчество, изобретательность, проявленные при её демонстрации. Рыцари «Спарта», которые в сумме набрали наибольшее количество баллов, становятся победителями данного соревнования.

Соревнования по программе «Спорт - Арт».

Соревнования ориентированы, в первую очередь на юных спортсменов. Проводятся в два этапа. На первом этапе каждый спортсмен по своему выбору выступает в соревновании или по плаванию (50метров), или в беге по песку на одну стадию(192м.), или в метании коротких дротиков в мишень (дартс). 1/7 часть спортсменов от общего их количества, занявших более высокие места по сравнению с другими, допускаются ко второму этапу. На нём рыцари «Спарта» демонстрируют свои способности в лепке из глины, в рисовании и в художественной самодеятельности. Жюри по 10-бальной системе оценивает их работы в этих видах искусства. Рыцари «Спарта», набравшие на втором этапе в сумме наибольшее количество баллов, становятся победителями соревнования.

«Спорт- Арт» Соревнования по программе «Арт - Спорт».

Предназначены в первую очередь для талантливых юных музыкантов, актеров, художников и других одаренных детей в области искусства. Они также проводятся в два этапа. На первом рыцари «Спарта» получают возможность показать свои способности в одной из областей искусства (по своему выбору): в музыке, изобразительном искусстве, хореографии и т. д. Результаты их художественного творчества жюри оценивают по 10-бальной системе. 1/7 часть ребят от общего их количества, получивших наивысшие баллы, допускаются ко второму этапу, программа которого предусматривает преодоление полосы препятствий. Рыцари «Спарта», показавшие наилучшее время в этом состязании, становятся победителями.

Конкурс атрибутики рыцаря «Спарта».

В конкурсе побеждают те участники турнира, которые во время своего выступления используют наиболее интересные и оригинальные герб, девиз, имя, одежду и другие атрибуты рыцаря «Спарта».

Конкурс ораторского мастерства Рыцари «Спарта» должны продемонстрировать своё искусство интересно и увлекательно выступать перед аудиторией.

Конкурс на лучшее икание истории Древней Греции, Олимпийских игр, традиций и обычаев средневекового рыцарства, спорта и искусства.

Конкурс произведений искусства (рисунков, карикатур, плакатов, фотографий, литературных или музыкальных произведений т.п.) на спортивную тематику, созданными участниками турнира.

Конкурс коллекций (марок, значков и т. п.) на тематику, связанную со спортом и искусством.

Ярмарка спортивных соревнований и подвижных игр.

Участники турнира, желающие принять участие в этом конкурсе, должны предложить и продемонстрировать какие-то новые (не известные ранее) или забытые оригинальные и увлекательные спортивные соревнования, подвижные игры, забавы; в их числе могут быть национальные виды спорта или народные подвижные игры (индивидуальные или командные).

**Игры и викторины в оздоровительном лагере**

***Игра «Друг»***

Эту игру проводят во второй половине дня. Команды участвуют в спортивно танцевальном конкурсе и физкультурной викторине. Спортивно-танцевальный конкурс. Команда выполняет под музыку гимнастические упражнения в виде танца, используя гимнастические элементы художественной и спортивной гимнастики, хореографии, современных танцев, которые объединены в оригинальные спортивно-танцевальные композиции. Комплекс упражнений представляет законченную сюжетную композицию под определенную музыку и состоит из 10-12 упражнений.

Цель игры: проверка умений, знаний и навыков, полученных в процессе подготовки к игре; привитие любви и интереса к природе, спорту, туризму. Девиз: " Дружным ребятам успех гарантирован!"

Подготовкой игры руководит совет. Совет определяет содержание каждой станции. Дает задание лагерным кружкам на подготовку необходимого реквизита. Предварительные задания командам - побывать на экскурсии в лесу; знать породы деревьев и кустарников, травянистые растения, мхи, лишайники; уметь различать лекарственные растения; очистить определенный участок леса вокруг территории лагеря от хвороста и мусора. Игровые пункты ( станции) могут быть размещены в беседках, на лесных полянах. Они празднично украшены. На каждой станции в зависимости от качества выполнения полученного на ней задания участники получают жетон: красный - при высоком качестве выполнения; синий - при небольших погрешностях; зеленый - при низких показателях. Игра начинается с линейки, где участникам вручают маршрутные листы. Станция 1. « Старик - лесовик». На стенах - гербарии, плакаты: «Лес зелёный друг человека». «Мы друзья природы». Встречает ребят «Старик лесовик».

Ребята должны показать свои знания по охране природы, прочитать сочинение или рассказ. Ответить на вопросы «лесовика»:

Какую пользу приносит лес?

Как узнать возраст сосны, не спиливая дерево (По числу мутовок плюс два).

Сколько времени живёт хвоя сосны и ели? (сосны - 2-3 года, ели- 5-6 лет).

Определить по листьям породы деревьев.

Как по муравейнику определить стороны света? (Склон - с юга.)

Почему сосну называют «пионером леса»? (сосна неприхотлива, легко выносит и засуху, и морозы.)

Древесину какого дерева используют в производстве спичек? (Древесину осины, она не даёт при сгорании копоти.)

Кого считают главнейшими врагами леса из мира насекомых? (Жука- короеда. соснового шелкопряда, усача.)

Каких птиц называют защитниками леса? (Дятла, синицу, иволгу, кукушку.)

Какую ягоду можно собирать осенью, весной зимой? (Клюкву.)

Станция 2. «Аптека в природе».

Каждую команду встречает здесь лагерный врач и санитары. Команде показывают лекарственные растения: необходимо их назвать и рассказать, в каких случаях, какая часть растений применяется в медицинских целях, как их правильно применять и засушивать. Ребята должны ответить на вопросы врача:

Сок, какого лекарственного растения останавливает кровотечения? (сок пастушьей сумки).

Листья, какого растения лечит порезы и неврозы? (Листья подорожника).

Какое лекарственное растение появляется ранней весной и притом без листьев? (мать - и - мачеха).

Станция 3. «Фантазеры». На эту станцию ребята приходят с заранее приготовленным природным материалом (корой, шишками) и изготовляют различные поделки.

Станция 4- «Спортивная».

Ведения мяча между кеглями (на время). Выполняет капитан команды.

Броски мяча в баскетбольное кольцо с линии штрафного броска.

Стрельба из лука по воздушным шарам. Обязательно соблюдать правила безопасности.

Станция 5. «Туристская».

Поставить палатку (на время).

Из большого количества разнообразных вещей и предметов отобрать снаряжение для похода и правильно уложить его в рюкзак.

Сложить и разжечь костер на время (за каждую лишнюю сожженную спичку прибавляется штрафное время).

Станция 6. «Песняры». Исполнение песни о природе или спорте.

Станция 7. «Литературная».

Уголок литературных игр подготовлен заранее, задача ребят - назвать героев произведений, изображенных на специальном стенде, и авторов этих произведений.

Составление четверостишья из заданных слов. Примерное составление четверостишья:

Слова: дали, река, звали, века.

Что за пламенные дали.

Открывала нам река!

Но не эти дни мы звали,

А грядущие века.

Слова: старушка, привет, избушка, свет.

Ты жива ещё моя старушка?

Жив и я. Привет, тебе, привет!

Пусть струится над твоей избушкой

Тот вечерний несказанный свет.

Станция 8. «Аттракционная».

Тропа альпинистов. В руке участника ракетка, на ней шарик дня настольного тенниса.

Задача: подняться на стол, наступив на табуретку, сойти с него без посторонней помощи, пройти по неустойчиво лежащему бревну. На всем пути шарик ронять нельзя.

Попади. 1. Попасть одним из трех теннисных мячей в качающееся на веревке ведро. 2. Набросить три мешочка с песком на табуретку с расстояния 3-4 шагов. 3. Бросить теннисный мяч так, чтобы он рикошетом отскочил от пола и попал в ведро, стоящее на расстоянии 4-6 м (из 3 попыток).

Жонглеры. 1. Игрок с волейбольным мячом в руках наклоняется вперед и бросает мяч назад - вверх между расставленными ногами. Затем разгибается, быстро поворачивается и ловит мяч. 2. Игрок с мячом в руках выполняет прыжок вверх, одновременно подбрасывает вверх волейбольный мяч. Повернувшись в воздухе на 360°, он должен поймать мяч и приземлиться. Не выронив его из рук. 3. Игрок берет в руки два теннисных мяча и проходит с ним 10 шагов, перебрасывая мячи одновременно из одной руки в другую.

Канатоходцы. На земле проводят линию или кладут белый шнур (ленту). Игрок берет в руки бинокль и подносит к глазам его обратной стороной, чтобы казались не приближенными, а удаленными. Глядя в бинокль, нужно пройти по шнуру 5м.

Станция 9. «Угадайка».

На этой станции участники получают один из вариантов загадок, написанных на карточке, и в течение 1 мин. Отгадывают их. За пять правильных ответов команда получает красный жетон, за 3-4 - синий, во всех других случаях зеленый. Примерные загадки и ответы на них:

Вариант 1.

Меня ждут - не дождутся, а как дождутся - разбегаются. (Дождь). Утром я встал на две дороги попал. (Брюки надевают). Идет по соломе - не шуршит, идет по воде не тонет, идет по огню - не горит. (Тень).

Ест - не наедается, а попьет - сразу умрет. (Огонь). Круглая гора, что ни шаг, то нора. (Наперсток).

Вариант 2.

Маленькая головка, тысячи глаз. (Наперсток).

В маленьком амбаре держат сто пожаров. (Спички).

С ногами, без рук; с сиденьем, без живота; со спиной, без головы. (Стул).

Свернешь - клин, развернешь - блин. (Зонт).

Зубов много, а не ест ничего. (Герань).

Вариант 3.

Круглый, сверху кожа, снизу то же. а в середине нет ничего. Стукнешь - откликается. (Барабан).

Никого она не обижает, а все её толкают. (Дверь)

Что за зверь: белый, как снег, мягкий, как мех, лопатами ходит, рогом ест (Гусь).

Сам не берет, и ворам не дает. (Пугало).

Сер, да не волк, длинноух, да не заяц, с копытами, а не лошадь. (Осел).

Вариант 4

Четверо братьев: и не сходятся и не расходятся, и не отстаю т, и не догоняют, (колеса телеги).

Тянется нитка, а в клубок не смотать. (Дорога).

С бородою, а не старик, с рогами, а не бык, не конь, а брыкается, доят, а не корова, с пухом, а не птица, лыко дерет, а лаптей не плетет. (Коза).

Не вода, не суша, ногами не пройдешь, на лодке не проплывешь. (Болото).

Море есть плавать нельзя, дороги есть - ездить нельзя, земля есть - пахать нельзя. (Географическая карта).

Подводятся итоги игры, подсчитывается количество красных, синих и зеленых жетонов у команд, объявляются команды - победительницы.

***Физкультурная викторина.***

В какой игре пользуются самым легким мячом?

Варианты ответов: а) в волейбол, б) в баскетбол, в) в регби, г) в настольном теннисе

Как обозначается эмблема Олимпийских игр?

Варианты ответов: а) пять переплетённых колец, б) семь переплетённых колец, в) ромб, г) квадрат.

Сколько шашек в русских шашках и фигур шахматах? Варианты ответов а) 14:18; б) 12:16; в) 10:14; г) 16:20.

Какие снаряды метают из-за головы?

Варианты ответов: а) мяч, гранату, копьё, б) гранату, диск, ядро, в) копьё, гранату, диск.

Кто является инициатором возобновления Олимпийских игр и основателем современного олимпийского движения?

Варианты ответов: а) Лесгафт; б) Кубертен; в) Самаранч;г) Петр 1.

Кто из всемирно известных шахматистов является создателем русской шахматной школы?

Варианты ответов: а) Ботвинник; б) Карпов; в) Чигорин; г) Таль.

Сколько фальстартов допускается на беговых дистанциях в легкой атлетике?

Варианты ответов: а) 5; б) 1; в) ни одного; г) 3.

Кому принадлежат стихотворные строки: «Нет на свете прекрасней одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи»?

Варианты ответов: а) Есенин: б) Пушкин; в) Маяковский; г) Державин. Правильные ответы физкультурной викторины: 1-Е; 2-А; 3-Б; 4-А; 5-Б; 6-В; 7-Б; 8-В.

***Викторина « Калейдоскоп».***

Дети делятся на две команды, вытаскивая кружки двух цветов: зеленые и желтые. Усаживаются за два стола.

На доске висит игровое поле:

Каждое поле содержит 6-10 вопросов, дети поочередно выбирают поле. Им задается вопрос. На обдумывание дается 5-10 секунд. Если команда готова отвечать, капитан поднимает руку (или подает другой сигнал).

1. Кого маленькая разбойница в сказке «Снежная королева» дала на помощь Герде?

а) жар-птицу; б) оленя; в) конька - горбунка.

2.Сколько дней пролежали на поле деньги Буратино?

а) один день; б) нисколько; в) семь дней;

3. Что попало Каю в глаз?

а) снежинка; б) пылинка; в) осколок зеркала;

4. Какое из произведений принадлежит перу Г.Х. Андерсен?

а) «Незнайка и его друзья»; б) «Огниво»; в) «Маленький мук».

5. Какие цветы собирала падчерица в сказке «Двенадцать месяцев»?

а) фиалки; б) ландыши; в) подснежники.

6. Кто из героев сказки «Золотой ключик» кукла?

а) Папа Карло; б) Мальвина; в) Тортила.

7. Из какой сказки Шамаханская царица?

а) «Айболит»; б) «Сказка о рыбаке и рыбке»; в) «Сказка о золотом петушке».

8. Назовите любимого зверя Фрекен Бок?

а) пес Барсик; б) кошка Матильда; в) Чебурашка.

9. За что отца Чипполино посадили в тюрьму?

а) Перешел улицу на красный цвет; б) дернул Вишенку за косичку;

в) наступил на мозоль принцу.

10. Кто автор сказки «Айболит»?

а) К.И. Чуковский; б) А Н. Толстой; в) Э. Успенский.

***Поле «Эрудит»***

1. Что такое автограф?

а) рукопись; б) подпись; в) собственная памятная подпись.

2. Что такое грот?

а) пещера: б) напиток; в) животное.

3. Что такое карат?

а) вид спорта; б) мера веса драгоценных камней; в) растение.

4. Кто такой Амундсен?

а) астронавт; б) футболист: в) путешественник.

5. Что такое Гамбург?

а) котлета; б) город в Германии; в) гора.

6. Что такое чипсы?

а) кулинарное изделие; б) герой мультфильма; в) столярный клей.

7. Что такое Марс?

а) шоколадный батончик; б) герой мультфильма; в)мифологический герой.

8.Что такое икебана?

а) премьер-министр Японии; б) вид борьбы; в) искусство составления букета.

9. Что такое кимоно?

а) река; б) национальный костюм Японии; в) название игры

10. Что такое сакура?

а) веточка вишни; б) город; в) писатель.

***Поле «Прекрасное рядом»***

1. Что такое вернисаж?

а) верхняя часть здания; б) центральная улица; в) открытие выставки картин.

2. Какую башню называют «Падающей»?

а) Пизанскую; б) Эйфелеву; в) Кремлевскую.

3. Что такое палитра?

а) мера веса; б) доска для смешивания красок; в) обойный клей.

4. Как называется художник, изображающий животных?

а) маринист; б) баталист; в) анималист.

5. Кому принадлежат строки: «Задремали звезды золотые»?

а) Пушкину; б) Есенину; в) Михалкову.

***Поле «Мир вокруг нас»***

1. Где у кузнечика ухо?

а) на голове; б) на спине; в) на ноге.

2. Какая самая большая трава в мире?

а) бамбук; б) камыш; в) эвкалипт.

3. Что такое кинология?

а) наука о собаках; б) наука о грибах в) наука о кино

4. Кто открыл Америку?

а) Колумб; б) Никитин; в) Магеллан.

5. Какое вещество бывает в трёх состояниях па земле?

а) вода; б) нефть; в) уголь.

***Поле «Спорт»***

1. Кто был инициатором начала олимпийского движения?

а) Кубертен; б) Сталлоне; в) Робинзон.

2. Назовите родину футбола?

а) Америка; б) Англия; в) Франция.

3. Назовите родину олимпийских игр

а) Греция: б) Австралия; в) Франция.

4. Как называется ставропольская футбольная команда?

а) «Ставрополец»: б) Азот: в) Динамо.

5. К какому виду спорта относится термин «двойной тулуп»?

а) хоккей; б) конный спорт; в) фигурное катание

***Поле «Родной край»***

1. Какой город расположен на 45 параллели?

а) Пятигорск; б) Ипатово; в) Ставрополь.

2. Самая высокая гора Ставропольской возвышенности?

а) Верблюдка; б) Кинжал; в) Стрижа мент.

3. Самая большая река в Ставропольском крае?

а) Кубань; б) Кума; в) Калаус.

4. Какой населенный пункт расположен в ценре Ставропольского края?

а) Изобильный; б) Александровское; в) Тугулук.

5. Какая местность расположена «под нами» на другом полушарии?

а) Австралия; б) Тихий океан; в) Африка.

Подведение итогов конкурса.

Поле «Родной край», вопросы составляются в соответствии с местом расположения оздоровительного лагеря.

***Тихие игры в ненастную погоду.***

«Убегающие ладони»

Сядьте напротив другого, согнув руки Один держит свои ладони под положенными сверху ладонями друг ого. Быстрым движением он пробует правой или левой ладонью коснуться любой кисти товарища, накрыв ее своей ладонью сверху. Тот должен быстро отдернуть руку назад, не позволив себя «осалить». После трех попыток положение рук меняют. Теперь салит другой. Тот, кому удастся осалить ладонями кисти рук товарища большее число раз, выигрывает.

«По кругу»

Играющие берутся за руки и становятся спиной к центру, затем опускают руки.

Двум из них, стоящим на противоположных сторонах круга, дают какой-либо предмет, скажем, по карандашу, который они по сигналу передают соседу в одну сторону. Они стремятся как можно быстрее их передавить, но наступает момент, когда один карандаш догоняет другой. Тот, у кого в руках оказывается одновременно два карандаша, считается проигравшим и выбывает из игры.

После этого игра возобновляется.

Она развивает быстроту и ловкость в движениях, только нужно пользоваться разными предметами - такими, которые легко и быстро можно передать из рук в руки, а также требующими большей ловкости или осторожности. Можно передавать ластик, бумажную змейку, короткую нитку, бумажку. Если собрались ловкие ребята, пусть они возьмут для игры два небьющихся стакана, наполненных доверху водой.

Передавать предметы можно, стоя лицом к центру или попеременно: одному - лицом к центру, другому - спиной.

«Позывные»

Ведущий даст каждому играющему бумажку, на которой написано название города или растения, крик какого-либо животного или просто гласная буква и т. д. Одно и то же название получают пять человек - одни, скажем: Москва, другие пять человек Одесса, третьи - Казань и т. д.

Ведущий в начале игры объявляет, у скольких человек будет написано одно и то же слово.

По сигналу ведущего каждый негромко выкрикивает полученное им название, одновременно прислушиваясь, кто назвал то же самое, чтобы побыстрее соединить с ним в одну группу. Когда вся группа в сборе, поднятием рук дают об этом знать ведущему и считаются победителями.

Игру можно повторить, но с другими названиями.

«Рука помнит»

Ведущий раскладывает на столе от шести до десяти различных предметов. Играющие должны за 20-30 секунд хорошо запомнить, где и как они лежат.

Ведущий завязывает одному из играющих глаза: называет два каких- либо предмета и предлагает поменять их местами, запомнив, как они после этого расположились. При этом надо безошибочно класть руки только на те предметы, которые называет ведущий. Ведущий называет следующие предметы, которые также надо поменять местами и т.д.

Каждый получает столько очков, сколько предметов сумел переставить.

«Отыщи свою обувь»

Играющие становятся в круг.

Снимают с ноги ботинок, кед, туфлю и т. д. Затем надевают на глаза повязку, несколько раз поворачиваются вокруг «оси». В это время обувь перемешивают в общей куче. По команде ведущего игроки делают шаг к куче с обувью, ищут свою, становятся на место, надевают, зашнуровывают, застегивают обувь и только тогда снимают повязку с глаз. Побеждает тот, кто все это сделал быстро и правильно.

**Контрольные вопросы:**

1. Задачи и требования к организации физического воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

2. Документы планирования и учёта работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.

3. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

4. Организация занятий плаванием.

5. Организация и проведение туристских походов.

6. Организация и проведение спартакиады в оздоровительном лагере.

7. Организация и проведение спортивных праздников.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бондаревский, Е Я. Физическое воспитание в оздоровительном лагере [Текст] / Е.Я.Бондаревский. - М.: Просвещение, 1976. – 143 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие для вузов / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – М.: Гардарики, 2007.-218 с.
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - 4-е изд., стереотип.-М.: Академия, 2007. – 463 с.
4. Зюбанова, И. А. Физическая культура. Ритмическая гимнастика в педагогических вузах [Текст]: учебное пособие / И.А.Зюбанова, О.В.Громова; МО РФ, ТГПУ. - Томск:издательство ТГПУ, 2004.-123 с.
5. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учебное пособие для вузов / Б. Х. Ланда.-3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. - 207 с.
6. Макаренко, И.В. Позывные лета: Калейдоскоп летнего отдыха детей [Текст] / И.В.Макаренко. – М.: Илекса. Ставрополь: Сервисшкола, 2000. - 424 с.
7. Олимпийский учебник студента [Текст]: пособие для нефизкультурных вузов / В.С.Родиченко, С.А.Иванов, А.Т.Контанистов и др.]; Олимпийский комитет России.-3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 126 с.
8. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г.Попова. – М.: Терра - Спорт, 2000. – 72 с.
9. Пшендин, А.И. Рациональное питание спортсменов: Для любителей и профессионалов [Текст] / А.И.Пшендиню - СПб.: ГИОРД,1999. - 157с.
10. Ревякин, Ю.Т. Организация и проведение физикультурной и массовой работы в оздоровительных лагерях [Текст]: методическое пособие / Ю.Т.Ревякин, А.В.Смышляев, Л.И.Беженцева, Л.М.Беженцева. – Томск: изд-во «Star» 2003. – 96 с.
11. Роженцов, В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом [Текст]: проблемы, методы исследования: [монография] / В.В.Роженцов, М.М.Полевщиков. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 278 с.
12. Сборник нормативных документов. Физическая культура [Текст]: федеральный компонент государственного стандарта : федеральный базисный учебный план / МО РФ; [сост.: Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев]. – М.: Дрофа, 2004.-75 с.
13. Спортивные игры: Учебник для вузов / В.Д.Ковалев, В.А.Голомазов, С.А.Кераминас и др.; Под ред. В.Д.Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 303 с.
14. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В.Тимушкин, Н.Н.Чесноков, С.С.Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 138 с.
15. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие для вузов / Г.С.Туманян. - 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 332 с.
16. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: Популярное пособие для родителей и педагогов / Л.П.Фатеева. – Ярославль: Академия развития, 1998. – 224 с.
17. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник для вузов / И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.; под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2007. – 429 с.
18. Физическая культура студента: Учебник для вузов / М.Я.Виленский, А.И.Зайцев, Ю.Л.Кислицын и др.; под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 446 с.
19. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах: Учебние пособие / А.И.Загревская, А.Д.Игнатова, Н.И.Жукова, Л.Н.Чуйко. – Томск: ЦУМЛ ТГПУ, 2003. – 103 с.
20. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры [Текст] / авт.-сост. Э.Б.Найминова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 248 с.
21. Хейденштам, О Бодибилдинг для начинающих / О.Хейденштам; пер. с англ. К. Савельева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 184 с.
22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 478 с.
23. Чайлдерс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день/Г. Чайлдерс; пер. с англ. Е. А. Мартинкевич. - 6-е изд. – Минск: Попурри, 2003. – 206 с.
24. Шилько, В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов / В.Г.Шилько. – Томск: Томский государственный университет, 2001. – 188 с.
25. Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностного ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: учебное пособие / В.Г.Шилько. – Томск: Томский государственный университет, 2005. – 176 с.
26. Шихи, К. Фитнесс-терапия:Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / К.Шихи; пер. с англ. А.В.Гришина. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 214 с.